अग्निमांद्य.

50



કીંમત રૂ. ૦-૬-૦.

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટી.

अग्निमांद्य.

(ડિસ્પેપ્સિઆ.)

ભાષાંતર કર્તા,

ડૉ. સત્યપ્રસાદ ભગવાનલાલ બાદશાહ.

સબ એસીસ્ટંટ સરજન—અમદાવાદ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી તરફથી,

રા. રા. હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ. બી. એ.

આસી. સેક્રેટરી—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ પહેલી. પ્રત ૨૦૦૦.

સંવત ૧૯૬૯. સને ૧૯૧૩.

કીમત રૂ. ૦-૬-૦.

અમદાવાદ.
ધી 'ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

શેઠ સોરાબજી જમસેદજી જીજીભાઇ ગ્રંથમાળા.

ઉપોદ્ઘાત.

ઇ. સ. ૧૮૬૪ માં મુંબઇના મરહુમ શેઠ સોરાબજી જમસેદજી જીજીભાઇ અમદાવાદમાં પધાર્યા હતા ત્યારે તેમને ગુજરાતના જુવાન માણસોને બુદ્ધિનાં કામ કરવાની હોંશ વધારવાને તથા ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીના ઉપયોગી કામને પુષ્ટી આપવા સારૂ રૂ. ૨૫૦૦ સોસાઇટીને સોંપ્યા હતા; અને એવી ઇચ્છા જણાવી હતી કે તેની નોટો લઇ તેના વ્યાજમાંથી પુસ્તક રચાવવાં. તે પ્રમાણે આ ફંડમાંથી આજ સુધીમાં નીચેના પુસ્તકો તૈયાર કરાવી સોસાઇટીએ છપાવેલા છે.

૧	ગુજરાતી ભાષાનો ઇતિહાસ. (બીજી આવૃતિ)	કીમત. ૦-૪-૦
૨	દૈવજ્ઞ દર્પણ.	
૩	ગુજરાતના ભીખારીઓ (ત્રીજી આવૃત્તિ)	,, ૦—૮—૦
૪	ભિક્ષુક વિષે નિબંધ	,, ૦—૮—૦
૫	અર્થશાસ્ત્ર.	,, ૧—૦—૦
૬	સ્ત્રી-નીતિ ધર્મ. (પાંચમી આવૃત્તિ.)	,, ૦—૮—૦
૭	ગુજરાતનો ઉત્કર્ષ થવાના સાધન વિષે નિબંધ.	,, ૦—૮—૦
૮	દુકાળ વિષે નિબંધ.	,, ૦—૯—૦
૯	સેવિંગ બેંકની અગત્ય વિષે નિબંધ.	,, ૦—૬—૦
૧૦	સ્થાનિક સ્વરાજ્ય.	,, ૦—૮—૦
૧૧	અર્થશાસ્ત્રનાં મૂળતત્વો. (ત્રીજી આવૃત્તિ.)	,, ૦—૧૦—૦
૧૨	પ્રાચીન ભરતખંડનો મહિમા.	,, ૦—૮—૦

૧૩	પ્રેસિડન્ટ લિંકનનું ચરિત્ર.	કીમત ૦-૧૨-૦
૧૪	મોહીસાનીનાં નીતિવચનો.	,, ૧—૦-૦
૧૫	માર્કોપોલોનો પ્રવાસ.	,, ૦-૧૦-૦
૧૬	જીવતત્વ.	,, ૦—૮-૦
૧૭	નવરાશના વખતમાં ગમ્મત અને જ્ઞાન.	,, ૦—૪-૦
૧૮	ખેતર, વાડી અને બગીચાની ઉપજ વધારનારાં ખાતર વિષે નિબંધ.	,, ૦—૫-૦
૧૯	બ્રિટિશ હિંદુસ્તાનનો આર્થિક ઇતિહાસ ભા. ૨	,, ૦-૧૨-૦
૨૦	અગ્નિમાંદ્ય.	,, ૦—૬-૦

તા. ૨૫-૭-૧૩.

ગુ. વ. સોસાઇટીની ઑફીસ.

અમદાવાદ.



પ્રસ્તાવના.

આધુનિક સમયમા અગ્નિમાંદ્ય (ડિસ્પેપ્સિઆ) નામનો વિકાર સર્વત્ર એક સરખુ આતિથ્ય ભોગવે છે, એટલે કે ધનવાન તથા ગરીબ વર્ગમાં એક સરખો જોવામા આવે છે, અને તેને માટે યથાશક્તિ અનેક ઉપાય યોજવામા આવે છે, છતા તે દૂર થતો નથી. દૂર દેશમાં જતા નોકરવર્ગ વા ધંધાદારી વર્ગમા જ્યા જોઇશુ ત્યા મૃતપ્રાય શરીરવાળા ઘણુા માણસો પોતાનો ધંધો છોડી પાછા પોતાના દેશમા આવી અનેક ઉપાયો સેવ્યા છતા ક્ષીણ થતા જોવામા આવે છે. ધનવાન પૈકી સેંકડે ૭૫ ટકાના પ્રમાણમાં લોકો દાક્તર અથવા વૈદ્યનો કેડો છોડતા નથી અને જીવનનો મોટો ભાગ ઔષધોપચારના સેવનમા ગાળે છે. તેવા ઉભય પક્ષને અગ્નિમાંદ્ય શાથી થાય છે, કેવા કેવા રૂપમા થાય છે, તથા કેવા નિયમો પાળવાથી અટકાવાય છે ઇત્યાદિ બાબતો જાહેર થાય તે હેતુથી આ લઘુ પુસ્તક ગુજરાતીમા ભાષાંતર કર્યું છે.

મર્હૂમ રા. બા. લાલશંકર ઉમીયાશંકરની આવુ લઘુ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામા ખાસ ઉપયોગનુ થઈ પડશે, તેની સૂચના ઉપરથી તેમજ પોતે આ વિકારના ઘણા લાંબા વખત સુધી ભોગ થઇ પડેલા જેમા અનેક દાકતરો તથા વૈદ્યોની સલ્લાહ લેવી પડેલી, તેનો ભાષાંતર કર્તાને જાતિ અનુભવ થયેલો તે ઉપરથી આ લઘુ પુસ્તક જનસમાજના હિત માટે રજુ કરેલુ છે.

આ વિકાર સંબંધી ઇતર પુસ્તકોમા ઘણું લખાણુ થઇ ગયેલું છે એટલે આ લઘુ પુસ્તકમા વિશેષત: કાંઇજ નથી; પરંતુ વિકારનાં કારણો સમજી તે અટકાવવા પ્રયત્ન થાય, તે ઉદ્દેશ માત્ર સફળ થાય તેવી આશા છે. તથાસ્તુ.

મૂળ પુસ્તક મરાઠીમા ડો. ગણપત પાંડુરંગ કાળોખે–એઓએ લખ્યું છે અને એ પુસ્તકની ઉપયોગિતા અને કીમતીપણા વિશે આને છેડે છાપેલા અભિપ્રાયો વાંચવાથી ખાત્રી થશે. એ પુસ્તકનું ભાષાંતર કરવાની પરવાનગી એઓ સાહેબે આપી તે બદલ તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે.

ભાષાંતર કર્તા.

डॉ॰ काळोखे यांच्या 'अग्निमांद्य व रोगजंतु' पुस्तकांवरील अभिप्राय.

डॉ. शिरगांवकर, एम्. डी. (लंडन) ह्मणतात—

Dr Kalokhe is to be congratulated on bringing out his book called अग्निमांद्य. The book contains a lot of useful information about the various disorders due to indigestion Dr Kalokhe has put his ideas in a clear, lucid and concise manner It gives me great pleasure to recommend it to the public

डॉ. पुरंदरे, एम्. डी. (मुंबई) ह्मणतात—

The disease of Dyspepsia has become so very rampant in these days that a treatise of the kind written by Dr Kalokhe describing in a lucid manner, the causation and treatment of the disease was essentially wanted in the Marathi language and Dr Kalokhe deserves to be congratulated on having brought it out.

डॉ. सर भालचंद्र कृष्ण, (एल्. एम्. जे. पी. केटी) ह्मणतात—

I have read a Marathi book called "Roga Jantu", Germs of disease It is a nice little book, written in simple Marathi and will be a useful help to the Marathi reading public It deserves public support

कॅप्टन (डी. डी.) कामत, आय्. एम्. एस्. ह्मणतात—

I went through Dr Kalokhe's book on Dyspepsia (अग्निमांद्य) and found it very interesting I am sure the information given is such as would prove very useful to lay people The subject is treated in a simple way, easy to understand I can recommend every householder to possess a copy of this valuable book

ना. न्यायमूर्ती सर नारायण गणेश चंदावरकर बी. ए. एल्. एल् बी. सि. आई. ई. ह्मणतात—

I have just finished reading your book *Agnimandya* of which you have kindly sent me a copy It is instructive and ought to prove useful

to many or most of our people in these days when it is becoming more and more necessary with the changing conditions of life at high pressure that our men and women and young people should know the rule of health in general and the causes of indigestion in particular, I like the arrangement and language of your book I trust it will have wide circulation

बालबोध—अग्निमांद्य-विषयाचे विवेचन चागले, सहज कळण्यासारखे केले आहे भाषा शुद्ध आणि सरळ आहे वैद्यक ह्मटले नाही अशा माणसासही ह्याचा पुष्कळ उपयोग होईल **रोगजंतू**-आबालवृद्धानी वाचावे

मासिकमनोरंजन—डॉ० काळोखे यानी डिस्पेप्सिया झालेल्यावरच नव्हे तर बहुजनसमाजावर उपकार करून ठेविले आहेत

विविधज्ञानविस्तार—अग्निमांद्य-ग्रथकारास आयुर्वेद्यकाची त्याचप्रमाणे इंग्रजी वैद्यकाची चागली माहिती असल्याने शास्त्रीय विषयावर साधारण लोकास समजण्यासारख्या तऱ्हेने लिहिणे फार चागले साधले आहे **रोगजंतू**-आपण मिळविलेल्या ज्ञानाचा सोप्या, सरळभाषेत सामान्य जनास लाभ करून देण्याचा डॉ० काळोखे याचा प्रयत्न स्तुत्य आहे

केसरी—अग्निमांद्य-निरोगी स्थितीत पचनक्रिया कशी असते, शरीरातील निरनिराळ्या इंद्रियाचे उपयोग व क्रिया कशा चालतात, कोणते खाद्यपेय कसे व केव्हा ग्रहण करावे, अग्निमाद्य कशाने होते, अग्निमाद्याची लक्षणे कोणती, अन्नावर अन्न खात गेल्याने अन्न फस्त होऊनचे होऊन शिवाय ते शरीरास कसे अपाय करते, अन्न नीट चावून का खाल्ले पाहिजे, उत्तेजक पेयापासून होणारी हानि, निद्रेचे महत्त्व, मलावरोध का होतो, पाणी जास्त पाल्याने पचनक्रियेस कसा अडथळा होतो, ताकाचा उपयोग किती आहे, रेचके कशी व केव्हा घ्यावी, अग्निमांद्य होऊं नये ह्मणून काळजी कशी घ्यावयाची व ते झालेच तर त्यावर उपाय काय करावा, वगैरे गोष्टींचे शास्त्रशुद्ध विवेचन ह्या पुस्तकात केले असून पुस्तक एकंदरीनें वाचनीय, मननीय व संग्राह्य झालेले आहे **रोगजंतू**-यात जंतूचे वसतिस्थान, जाति, आकार, खाद्य, विष, क्रिया, क्रियामार्ग, रोगप्रतिबंधकशक्ति, जंतुजन्यरोग, औषधे, उपयोग वगैरे बाबी, सोप्या भाषेत व आकृति देऊन मनावर ठसतील अशा सांगितल्या आहेत डॉ० काळोखे यांचा प्रयत्न स्तुत्य आहे.

इंदुप्रकाश—प्रत्येकाने हे पुस्तक अवश्य वाचावें व प्रत्येक कुटुंबिकानें संग्रही ठेवावे

सयाजीविजय—ज्याना डिस्पेप्सिआ झाला असेल त्यालाच या पुस्तकाचे महत्त्व आहे असे नसून प्रत्येकाला आपली रोजची दिनचर्या कशी राखावी, कसे वागले ह्मणजे आपले आरोग्य उत्तम राहील ह्यासंबंधी पुष्कळ गोष्टी हे पुस्तक वाचल्याने कळून येतील

जगद्वृत्त—अग्निमांद्य-ज्यास ह्या रोगापासून दूर राहून सशक्त व दीर्घायु व्हावयाचे असेल त्यानें हें पुस्तक पुन पुन वाचून त्यातील उपयुक्त सूचनाचा योग्य फायदा घेण्याचा प्रयत्न अवश्य करावा **रोगजंतू**-आज पर्यंत आमच्या महाराष्ट्रा तील वैद्याची जी गोष्ट अवश्य करावयास हवी होती ती डॉ० काळेखे यानीं मनावर घेउन स्वताचा ज्ञानाचा फायदा सामान्य जनांस देणाचा जो हा स्तुत्य क्रम आरंभिला आहे त्या पासून सामान्य जनाचे बहुत हित हित होणार आहे

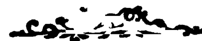
सुबोधपत्रिका—अग्निमांद्य-आपली प्रकृति निकोप राहण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे असे ज्यास वाटत आहे त्या सर्वांना हे पुस्तक एकवार वाचावे. **रोगजंतू**-हे प्रत्येक कुटुंबामध्ये अवश्य असावें.

ज्ञानप्रकाश—अग्निमांद्य-या विषयावर मराठी भाषेमध्ये एखादे पुस्तक असण्याची जरूरी होती, ती उणीव डॉ० काळोखे यानी भरून काढली आहे. **रोगजंतू**-अग्निमांद्य पुस्तका प्रमाणे हेही लोकप्रिय होईल अशी आमची खात्री आहे.

१. अग्निमांद्य-किंमत ८ आणे.
२. रोगजंतू-किंमत ६ आणे.
३. क्षयरोग व त्यावर उपाय कि. २ आणे.
} तिन्ही व्ही पी सह १ रुपया

पत्ता—**डॉ० गणपत पांडुरंग काळोखे**, ए ए एम् एस्.

आनंद फार्मसी—फणसवाडी, **मुंबई.**

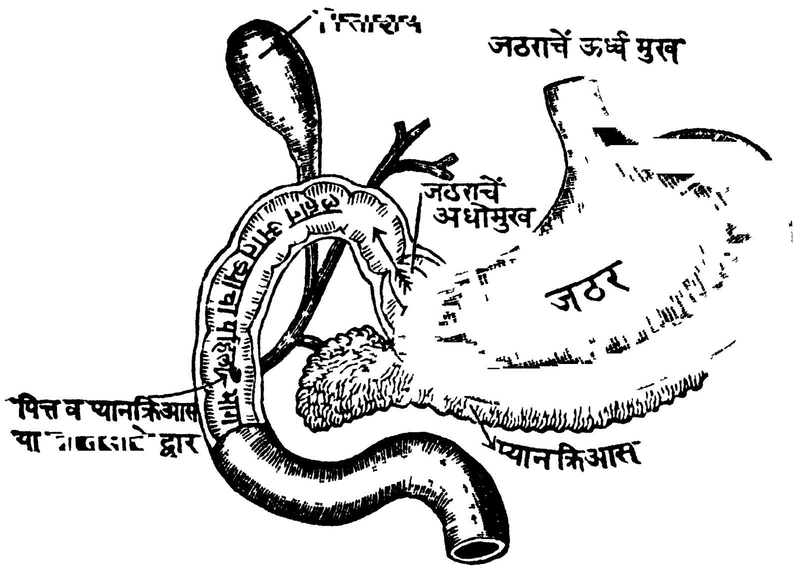


શુદ્ધિપત્ર.

પૃષ્ટ.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૨	૧૪	જેટલુ	જેટલી
૪	૧૫	સેન્સસરી	સેન્સરી
૫	૪	મનુષ્ય	મુખ્ય
૫	૧૫	જેન્યુનમ	જેજ્યુનમ
૫	૧૬	કોલમ	કોલન
૫	૧૯	Panclos	Pancreas.
૬	૧૦	માટ	માટે
૬	૧૮	તેને	તે તે
૬	૨૧	આપની	આપણી
૯	૯	૪૦૦	૪૦
૯	૧૩	આંબળા	આબલી
૧૧	છેલ્લી	વચલી	વચલા
૧૨	૧૨	કરવામા	
૧૨	૧૨	Sub maxllary	Sub maxillary
૧૪	૯	જવા	ગળવા
૧૬	૩	લાકડી	સાંકડી
૧૬	૭	એનનલીકા	અન્નનલીકા
૧૬	૧૧	છે	
૧૬	૧૬	કરે છે	કહે છે
૧૬	૧૬	Cardial	Cardiac
૨૧	૨૩	વાટ	વાટે
૨૨	૬	મુળ	મુખ
૨૫	૧૪	અનેક્ત	અનેક રક્ત
૨૭	૨૩	તેના	તેવા
૩૩	૧૧	વખતે	વખત
૩૪	૧૦	ખવાતું	ચવાતું
૩૫	૨૪	प्रसंगा. त्र	प्रसंगा. ात्र
૩૫	૨૬	नराम्नरम	नराम्नरः

પૃષ્ટ.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૩૭	૨૫	એકઠા	એકઠું
૩૭	૨૬	તેમ તેમ	તેમ
૩૮	૧૬	હે ગો	હે ગે
૩૮	૧૮	ઝૅશીન	શાન્થિન
૪૩	૨૦	માટે	માડે
૪૬	૨૨	રહેતો	રહેતા
૪૭	૧૯	भयोतप्तेन	भयोपतप्तेन
૪૭	૨૦	बा	वा
૫૨	૩	જુદા	જુદા જુદા
૫૨	૨૭	ડિસ્પેપ્સિઆ	ડિસ્પેપ્સિઆ
૫૬	૪	મળશુદ્ધ	મળશુદ્ધિ
૬૧	૨	चोद्वारे	चोद्गारे
૬૧	૩	सुलधौ	सुलघौ
૭૦	૯	दिप्तोऽमिमदर्सः	दीप्तोऽग्निर्मंदसः
૭૦	૧૯	ખાવા	ખાવો
૭૨	૨૬	શાસ્ત્રિવેત્તા	શાસ્ત્રવેત્તા
૭૩	૨૩	લોકટક	લેકિટક
૭૪	૯	ક્ષારના	ક્ષારનો
૭૫	૨૦	બેકિટલ	લેકિટલ
૭૫	૨૪	તેમના	તેમાના
૭૬	૨૪	તજ	તેજ
૮૧	૨૪	લેન્જર્સ	બેન્જર્મ
૮૬	૯	તેથી	જેથી
૮૮	૧૦	શાળક	શામક
૮૯	૨૨	વિષમસ	વિષમય
૯૧	૫	મેદ	મદ
૯૧	૮	રેચક	રેચ
૯૧	૧૭	જે કે	જેવાકે
૯૧	૨૫	આપવાં	આપવી
૯૩	૨	તેના	તેનો

અનુક્રમણિકા.


जठराचें ऊर्ध्व मुख
जठराचें अधोमुख
जठर
पित्त व प्यानक्रिआस
द्वार
प्यानक्रिआस

अग्निमांद्य.



પ્રકરણ ૧ લું.

ઉપોદ્‌ઘાત.

આધુનિક સમયમાં આપણે શાંતપણે થેાડેા વિચાર કરીશું તેા આપણને જણાશે કે, એક બે જમાનાથી આપણી જનસમાજ આરોગ્યના વિષયમાં પ્રતિદિન અધેાગતિને પ્રાપ્ત થતી જાય છે. જ્યાં જોઈશું ત્યાં બેશી ગયેલા ગાલ, શુષ્ક ચહેરા, શ્વેત વાળ અને નિર્બળ શરીર, એવા દરિદ્રી લેાકેા દષ્ટિગોચર થાય છે. પિતા કરતાં પુત્ર કમજોર, નિસ્તેજ, અલ્પ આયુષ્યવાળેા અને વા સાથે વઢે તેવેા આકળા સ્વભાવનેા જોવામાં આવે છે. આ અધમ સ્થિતિએ પહોંચવાનું શુ કારણુ છે વારૂ?

સર્વ પુરૂષાર્થનુ મુખ્ય સાધન જે આ શરીર છે તે બાબતમાં પ્રતિદિન આપણા જનસમાજની અધેાગતિ કેમ થતી જાય છે વારૂ? જેવું બીજ તેવું ફળ તે પ્રમાણથી આપણે જોઇશુ તેા આપણા પૂર્વજો અશક્ત અથવા કમજોર હતા તેમ કહી શકાય નહિ.

તેથી ઉલટું પ્રથમના ઇતિહાસ ઉપરથી જણાશે કે આપણા પૂર્વજોના શરીરના બાંધા મજબુત હતા, તેમનાં પરાક્રમેા વિલક્ષણ હતાં, તેમજ તેમની દક્ષતા અસાધારણ હતી, તે સબધી કેાઇને પણ સંશય ઉત્પન્ન થવાનેા સંભવ નથી. આમ હેાવા છતાં શારીરિક સામર્થ્યનેા પ્રતિદિન લય કેમ થતેા જાય છે તે પ્રશ્ન દષ્ટિગોચર થતાં આપણને ચિંતા ઉત્પન્ન થાય તે સ્વભાવિક છે. આ પ્રશ્ન આત મહત્વનેા છે એટલુજ નહિ પણ ઇતર પ્રશ્નેા કરતાં વધારે અગત્યનેા છે. આ પ્રશ્નનેા આપણે ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરી તે પ્રમાણે તેને અમલમાં નહિ મુકીએ તેા ભવિષ્યની પ્રજા દુર્બળ થવાનેા પાપનેા બેાજો આપણા શિર ઉપર આવ્યા શિવાય રહેશે નહિ.

આપણા જનસમાજને આરોગ્યનો વિષય તુચ્છ ભાસે છે. ઈતર બાબતો ઉપર જે લક્ષ અપાય છે તેનો સોમો ભાગ પણ આ વિષય ઉપર અપાતું નથી. આપણને આ વિષયની આવશ્યકતાજ જણાતી નથી. પરંતુ આરોગ્યમાં વિક્ષેપ પડવાથી માઠાં પરિણામ ભોગવવાં પડે ત્યારે આપણે ધાંધળ કરીએ છીએ.

આ પ્રમાણે શરીર સંબંધી બેદરકારી વધતી જવાથી આપણી શક્તિઓ ઉત્તરોતર નાશ પામે છે; જેનુ પ્રાયશ્ચિત ભવિષ્યની પ્રજાને જરૂર ભોગવવું પડશે. બાળ વિવાહનો ચાલ હજી આપણામાથી બીલકુલ નાબુદ થયો નથી. કાચી વયે લગ્ન કરવાથી બ્રહ્મચર્યને મોટો ધોકો લાગે છે તે નિર્વિવાદ છે. શારીરિક શક્તિ વધવામાં વિક્ષેપ આવે છે. અને શરીરનો બાંધો બંધાયા પહેલાં તેની ક્ષિણતા શરૂ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં ઉત્પન્ન થએલી પ્રજા ઠીંગણી, દુર્બળ અને રોગી થાય તેમાં આશ્ચર્ય શુ ?

એક ઘરમાં સતતિ વધવા માઠી એટલે ઘરની આવક પુરી થતી નથી તેથી આવક ખર્ચનો આકડો મેળવવા માટે એટલે કે ખર્ચ જેટલુ આવક વધારવામા ઘરધણીને ખરેખર વિશેષ શ્રમ તથા કાળજી વેઠવાં પડે તે દેખીતાં છે.

ઈતર સ્થિતિઓ પણ પ્રતિદિન પ્રતિકુળ થતી જાય છે. બજારમાં મળતી ચીજોની મોંઘવારી તેમજ રહેવાનાં મકાનના ભાડાં વધતાં જાય છે. ઉત્તમ પુષ્ટિકારક અન્ન પેટ પુરતું મળતું પણ નથી. મુબઈ સરખા શહેરમાં જવાથી તેમ ગરીબાઈના કારણથા થોડા ખર્ચે સારી સગવડવાળી જગ્યા મકાનનાં ભાડાં વધી જવાથી મળવી મુશ્કેલ થઇ પડે છે. તેથી સારી નરસી જેવી મળે તેવી જગ્યામાં રહેવું પડે છે, કે જ્યાં શુદ્ધ હવા મેળવવામાં અંતરાય નડે છે. ખરેખર દુઃખોનો પણ ઉભરોજ આવ્યો છે. તેમાં વળી જીવસ્હેણુ શ્રમ કરી ગરીબાઈમાં થોડા ઘણા મેળવેલા પૈસા, ચહા, કાફી, તમાકુ, દારૂ, ભાગ, ગાજો વિગેરે શરીરને હાનિકારક વ્યસનમાં ખર્ચાઈ શરીર ક્ષિણ થતાં જાય છે. ઉદ્યોગ ધંધામા ઉત્તેજન નહિ મળવાથી અગર તેનાં પુરતાં સાધન અનુકૂળ નહિ હોવાથી ઉદર નિર્વાહનો પ્રશ્ન એકદમ આવી આપણી આગળ સતત ઉભોજ રહે છે. અને તેથી નોકરી ચાકરી ખોળવી પડે છે. તેમાં પણ ચાલતી હરીફાઇને લીધે ઘણો ત્રાસ વેઠીને મોટી મોટી

પરીક્ષાઓ પસાર કર્યા છતાં પણ નોકરી મળવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તેથી સારી ખોટી મળે તેવી નોકરી લેઇને વેળાકવેળા કામ કરવું પડે છે. તેથી જમવાનો હમેશનો નિયમિત સમય મળવો–સારૂ પરિપકવ અન્ન જમવું–શુદ્ધ હવાનો ઉપભોગ કરવો, અંગ કસરત કરવી, શાંતિ મેળવવી, ગામ ગપાટા હાકવા, ન્યુસપેપર વાચવાં કે અભ્યાસ કરવો અગર મનને પ્રસન્ન રાખવું, આમાંનુ કાઈ પણ બનતું નથી. સંસારની તેમજ નોકરીની ધુસરી ખભે રાખી નિરંતર તેમાંજ પ્રવૃત રહેવું પડે છે; જેથી શારીરિક તથા માનસિક શક્તિઓ ક્ષિણ થતી જાય છે. ગરીબાઇના કારણથી સારાં ભપકાદાર તો ઘેર ગયાં પણ આરોગ્યનુ રક્ષણ થઈ શકે તેવાં કપડાં લેવાની શક્તિ નહિ હોવાથી, સારૂં કે ખોટું પણ સોંઘુ કાપડ વાપરવું પડે છે.

ગરીબ લોકોની આ સ્થિતિ છે ત્યારે ધનવાન લોકોની સ્થિતિ જોઇશુ તો તે પણ જો કે તેમને કપડાંલત્તાંની, ખાવા પીવાની, સ્વચ્છતાની, સારૂં પૈષ્ટિક અન્ન અને શુદ્ધ હવા વિગેરે સર્વે બાબતની સાનુકૂળતા હોય છે–છતાં, કાંતો દ્રવ્યના વિશેષ લોભને લીધે અગર શારીરિક કસરતનો તિરસ્કાર હોવાને લીધે અથવા દુષ્ટ વ્યસન કે સોબતને લીધે તેવીજ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે ગરીબ તથા શ્રીમંત ઉભય વર્ગને શારીરિક તથા માનસિક ક્ષિણતાથી રોગે ઘેરી લીધેલા હોય છે.

આ શરીર બળ જે ક્ષિણ થતું જાય છે તેનો ઉદ્ધાર કરવા માટે અનેક રીતે પ્રયાસ થવો જોઇએ એ નિઃસંદેહ છે. પ્રજાની આર્થિક સ્થિતિ સુધારવી જોઇએ. આયુષ્ય ક્રમ સંબંધી પ્રજા વર્ગમાં જે કલ્પના ચાલુ છે તેમાં સુધારો થવો જોઇએ.

જવાબદારીનુ જ્ઞાન વિશેષ તિવ્ર થવું જોઇએ, તેમ જનસમાજના આચારવિચારમાં ફેરફાર થવો જોઇએ. આવા અનેક ગુંચવણીના પ્રશ્નો સાથે આ મોટો પ્રશ્ન એક રૂપ થાય છે. તેથી આમાંનો એકાદ પણ મહત્વનો પ્રશ્ન હાથ લેઈ તેનું નિરૂપણ કરવાની સબળ ભાવના ઉત્પન્ન થતાં પ્રસ્તુત કાર્ય શરૂ કર્યું છે. તેમા વિશેષે કરીને નોકરી પરત્વે આવા રોગોની ચિકિત્સાના અનુભવને આધારે તથા મે. રા. બ. લાલશંકરભાઇના આશ્રય નીચે આ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં લખવાનો આરંભ કર્યો છે.

શરીર તથા મનનો નિકટ સંબંધ હોવાથી શરીરની અશક્તિ સાથે મન પણ નિર્બળ થાય છે; જો કે શારીરિક કરતાં માનસિક શ્રમથી થતી અશક્તિ વિશેષતર હોય છે. કારણ શારીરિક અવયવોમાં મન પ્રધાન રૂપ હોય છે. જેમ પ્રજાનાં સુખ દુઃખાદિ રાજાના ઉપર આધાર રાખે છે તેમ શરીર સંબંધી સર્વ સુખ દુઃખ મગજ ઉપર આધારભૂત હોય છે, કોઈ પણ ક્રિયા મગજની જાણ બહાર થતી નથી, જેમકે આપણો પગ દેવતા ઉપર પડે કે તરતજ આપણે ઉઠાવી લઇએ છીએ. આ કાર્ય માટે શરીરમાં શી શી ક્રિયાઓ થાય છે તે નીચેના ક્રમથી સમજાશે. પ્રથમ જેવો પગને દેવતાનો સ્પર્શ થયો કે તરતજ તેની બાતમી પગમાં રહેલ વ્યવસ્થાપક મજ્જાતંતુ (સેન્સરી) માર્ફત મગજને મળે છે. ત્યાર બાદ દેવતા ઉપર પગ રહેવાથી પગને નુકશાન થશે એટલે કે દાઝશે તે જ્ઞાનથી મગજ એક બીજા મજ્જાતંતુ માર્ફત દેવતા ઉપરથી પગ ઉઠાવી લેવાની આજ્ઞા કરે છે. અને તે તરતજ અમલમાં મુકાય છે. આ ક્રિયા એટલી ત્વરાથી થાય છે કે તેની આપણને બીલકુલ ખબર પડતી નથી. દેવતાના સ્પર્શની માહિતી લઇ જનાર મજ્જાતંતુને સંવેદક અથવા સેન્સસરી મજ્જાતંતુ કહે છે તથા પગ ઉઠાવી લેવાની આજ્ઞા લાવનાર મજ્જાતંતુને ગતિદાયક અથવા મોટોર મજ્જાતંતુ કહેવાય છે. તેમ જે મધ્ય ભાગમાંથી આ આજ્ઞાઓ નીકળે છે તે સ્થાનને કેંદ્ર અગર સેન્ટર કહે છે. જ્યારે આ ત્રણ ભાગ એટલે કે સંવેદક તથા ગતિદાયક મજ્જાતંતુ અને કેંદ્ર નિરોગી હોય છે ત્યારે શરીરમાંની સર્વે ક્રિયા યથાસ્થિત ચાલે છે. પરંતુ આમાં કાંઈ વિક્ષેપ આવી પડે તો તે ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે. સારાંશ એ છે કે ઉપર કહેવા કોઇ પણ કારણસર મગજ અશક્ત થાય એટલે કે મજ્જાતંતુ નિર્બળ થઇ જાય, તો તેમની ક્રિયામાં મંદગતિ આવી જાય છે. આ મંદગતિને લીધે જઠરાગ્નિ તૈયાર કરનાર પિંડ તથા અન્ન પાચન કરવા માટે અન્ન નલિકામાં પ્રત્યેક જગાએ રહેનાર તંતુઓની યથાસ્થિત હાલચાલ નહિ થવાથી પાચન ક્રિયા બગડે છે અને શારીરિક તથા માનસિક ક્ષિણતા થાય છે.



પ્રકરણ ૨ જું.

શરીરની નિરોગી સ્થિતિમાં થતી પાચન ક્રિયા.

શરીરના પોષણ માટે પ્રાણીજ, ઉદ્ભિજ અને ખનિજ પદાર્થ આપણે ખાઇએ છીએ, તે પદાર્થ પાચન કરનાર ઇંદ્રિયોમાં તૈયાર થતા પાચક રસની ક્રિયાથી રૂપાન્તર થાય છે અને તેથી આપણા શરીરનું પોષણ થાય છે. આ પ્રમાણે રૂપાન્તર કરનાર ઈંદ્રિયોને પાચન કરનાર ઇંદ્રિયો કહે છે. જેમાંની મનુષ્ય અન્ન નલિકા (Alimentary canal) કહેવાય છે. અન્નનલિકા અજમાસે એકંદર ૩૨ ફુટ લાંબી હોય છે અને ઠેકાણે ઠેકાણે તેની ગોળાઇ ઓછી વત્તી છે. **અન્નનલિકાની** શરૂઆત હોઠ પાસેથી થાય છે, અને ગુદાના દ્વાર સુધી પહોંચે છે. એની અંદરની બાજુએ મખમલ જેવી લાલ રંગની ઘણીજ પાતળી અને બારીક શ્લેષ્મવાળી ત્વચાનું અસ્તર હોય છે. જેમ ગામમાં જવાના મોટા રસ્તાઓને નામ આપેલાં હોય છે તેમ અન્ન નલિકામાં પણ જુદા જુદા સ્થળોમાં જુદાં જુદાં નામ આપવામાં આવેલાં હોય છે. જેમકે મુખ અથવા મ્હોડું, ગળુ (ફેરીંક્સ), ગળાનો ભાગ (ઇસોફ્ંડાસ), પેટ અગર જઠર, પકવાશય અથવા નાનાં આંતરડાં અને મોટાં આંતરડાં; નાના આંતરડાના ત્રણ વિભાગ હોય છેઃ–૧ ડયુઓડીનમ, ૨ જેન્યુનમ, ૩ ઇલીયમ. મોટાં આંતરડાના પણ ત્રણ વિભાગ હોય છેઃ– ૧ સીકમ. ૨ કોલમ. ૩ રેકટમ.

આ શિવાય કેટલીક સહાયકારક ઇંદ્રિયો હોય છેઃ–જેમકે દાંત, લાળ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ, યકૃત અગર કલેજું (Liver) અનામક અગર સ્વાદુ પિંડ (Pauclos) વગેરે. આ સર્વે પાચન કરનારી ઈંદ્રિયો કહેવાય છે. અને આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તેને પલાળીને તેનું રૂધિરમાં રૂપાન્તર કરે છે. આ ક્રિયાને પાચન ક્રિયાનું નામ આપવામાં આવે છે.

એકંદર રીતે જોતાં ખાધેલા અન્ન ઉપર આ ક્રિયા ન થાય તો તેમાંથી રૂધિર, માંસ, અસ્થિ વગેરે શરીરના ઘટકાવયવ બનાવવાની યોગ્યતા આવતી નથી.

જીવતાં પ્રાણી માત્રના શરીરમાં જુદા જુદા ભાગ શરીરના અણું, અણુંમાં પળે પળે ચાલતા વ્યવહારથી ઘસાઈ નાશ પામે છે એટલે જ્યારે જ્યારે આપણે શ્વાસોશ્વાસ લઈએ છીએ અથવા આંખો ઉઘાડમીંચ કરીએ છીએ અગર હાથ કે શરીરનો કોઈ પણ ભાગ હલાવીએ છીએ, અગર વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આ સર્વે ક્રિયાને લીધે શરીરમાંનુ કેટલુક દ્રવ્ય ઘસાઇને ખર્ચ થઈ જાય છે એટલે કે તે નાશ પામે છે. આ ઘર્ષણથી ઉત્પન્ન થતો વ્યય શ્રમના કમી જાસ્તીપણાના પ્રમાણમાં થાય છે.

આ નાશ પામેલો નિર્જીવ પદાર્થ મળ રૂપે શરીરમાંથી બહાર પડે છે. આપણા શરીરમાં જે આ એક સરખું ઘર્ષણ ચાલતું રહે છે તેમાં પુરવણી કરી શરીર પુષ્ટ કરવા માટે તથા તેનું પોષણ કરવા માટ તેમાં વિશેષ ઉમેરો કરવો પડે છે. આ ઉમેરો જે શરીરમાં મળે છે તેને અન્ન કહેવાય છે. જ્યારે અન્નની શરીરને જરૂર પડે છે ત્યારે તે ભૂખ લાગવાથી સમજાય છે.

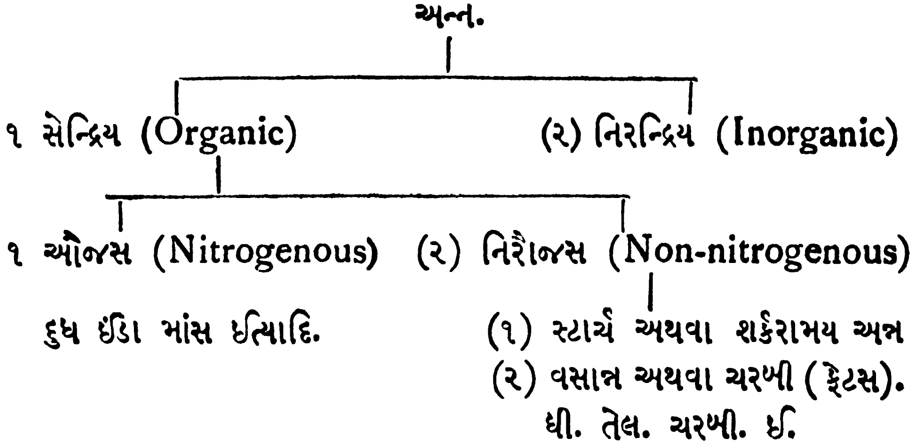
શરીરમાં થતો વ્યય આપણે જે અન્ન ખાઇએ છીએ તે માર્ગે નિરોગી અવસ્થામાં ભરપાયે થતો જાય છે. તેથી તે ઘટની આપણને જાણ પડતી નથી. પરંતુ જ્યારે માંદા થઇએ છીએ ત્યારે જેટલી ત્વરાથી શરીરના પરમાણુ તથા ભાગ ઘટી જાય છે તેટલી ત્વરાથી નવીન ભરપાઈ થતી નથી, જેથી શરીર થોડા સમયમાં દુર્બળ પડી જાય છે. જે જે દ્રવ્ય શરીરમાંથી મળમૂત્રાદિ રૂપમા બહાર નીકળે છે તેને સર્વે યથાઘટિત રૂપમાં શરીરને પુન· પ્રાપ્ત થાય તોજ શરીર સપત્તિ જળવાય છે. તે દ્રવ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત થવા માટે તેમાંના સર્વે યોગ્ય અશો આપણા ખોરાકમાં હોવા જોઇએ. એટલે આપની ખાવાની સઘળી ચીજો તેવીજ પુષ્ટિકારક હોવી જોઇએ. ત્યારે તે ચીજો કેવા પ્રકારની હોવી જોઇએ તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

અન્નના મુખ્ય બે ભાગ કરવામાં આવેલા છેઃ—(૧) સેન્દ્રિય (organic) અને (૨) નિરિદ્રિંય (Inorganic) પ્રથમના ભાગના પુનઃ બે વિભાગ કરવામાં આવે છેઃ—

૧. ઔજસ અથવા નાઇટ્રોજીનસ. ૨. નિરૌજસ અથવા નોન-નાઇટ્રોજીનસ.

નિરૈાજસ અન્નના વળી બે વિભાગ કરેલા છેઃ—(૧)* સ્ટાર્ચ અથવા શર્કરામય અન્ન (કાર્બો હાઇડ્રેટ) અને (૨) વસાન્ન (ફેટસ.)

નિરિંદ્રિય અન્નમાં પાણી, હવા, તથા કેટલાક ખનિજ ક્ષાર જેવા કે મીઠું વિગેરેનેા સમાવેશ થાય છે. ઉપરનુ વર્ગીકરણ નીચેના કેાષ્ટક ઉપરથી સારી રીતે ધ્યાનમાં આવશે.



ઉપર કહેલ પહેલા પ્રકારના સૈન્દ્રિય અન્ન પૈકી ઔજસ અન્નથી માંસ વગેરે સાત ધાતુ તૈયાર થાય છે, જેનેા આપણામાં હમેશાં થતી ઘટ પુરી પાડવાને ઘણેા મેાટા ઉપયેાગ થાય છે. ઉપરાંત નિરૈાજસ અન્ન પણુ આ કાર્યમાં ઉપયેાગી થઇ પડે છે, જેમ કે ઘી તેલ (નિરૈાજસ અન્ન) વગેરે શરીરમાં શક્તિ તથા જુસ્સેા લાવે છે, અગર તેા ઉષ્ણુતા કે મેદ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણા આ ભરતખંડ જેવા ઉષ્ણુ દેશમાં ઉષ્ણુતા અને ચરબી ઉત્પન્ન કરનાર અન્નની વિશેષ જરૂર રહેતી નથી. તેથી આવી આબેાહવામાં આપણુને શક્તિ આપનાર અન્ન હેાય તેાજ બસ છે. જોકે આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે ઉષ્ણુતા અગર ચરબી ઉત્પન્ન કરનાર અન્નની બીલકુલ જરૂર નથી. શરીરના પેાષણ અર્થે જરૂરી અન્નમાંના તત્ત્વેા ખાવાના જુદા જુદા પદાર્થોમાં ન્યૂનાધિક પ્રમાણથી એકત્ર થએલા જણાય છે જેમાંના થેાડા તત્ત્વેા તેા કેટલાક પદાર્થમાં બીલકુલ હેાતા નથી. પરંતુ

* સ્ટાર્ચ એ અન્નમાંનું એક તત્વ છે.

આ સર્વે તત્ત્વો દુધ અને ઈંડામાંજ યોગ્ય પ્રમાણમાં મિશ્ર થયેલા હોય છે; તેથી આવા પદાર્થોને પૂર્ણ અન્ન કહેવાને હરકત નથી. આમ હોય છે છતાં પણ મનુષ્ય જેમ જેમ મોટો થતો જાય છે તેમ તેમ દુધમાંનાં તત્ત્વો ફક્ત તેનું પોષણ કરવાને અસમર્થ હોવાથી તેને ઇતર તત્ત્વોની જરૂર પડે છે. બીજા પ્રકારના નિરિન્દ્રિય અન્ન પૈકી હવા—આપણે જે ખાઇએ છીએ તેનુ શુદ્ધ રૂધિર કરવામાં અત્યંત જરૂરી હોય છે. એટલુજ નહિ પણ ઈતર પદાર્થો કરતાં હવા નહિ હોય તો થોડો સમય પણ ચાલે નહિ. આ હવા આપણને શુદ્ધ સ્વચ્છ રૂપમાં ન મળે તો આપણું ખાધું પીધું સર્વ નકામુ જાય છે.

પાણી પણ આપણને કેટલુ ઉપયોગી છે તે કહેવું નિરર્થક છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક અવયવમા પાણી એક મહત્વનો ભાગ છે તેમ તે સંયોજક અવયવ છે. એટલે શરીરના વજનમાં પાણીનુ લગભગ અર્ધુ વજન હોય છે એમ કહીએ તો ચાલે. છેવટ રહેલા ક્ષારનુ વર્ણન કરતાં તેમાંથી પણ હાડકાં મજ્જા તથા ઈતર ધાતુ બને છે. આ પ્રમાણે શરીરના બાંધાને ઉપર કહેલા પ્રકારના અન્નની ખાસ જરૂર હોય છે.

આ અન્ન મનુષ્યને કેટલુ જોઇએ તે જુદી જુદી સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે.

(૧) જેમકે બેસી રહેનાર મનુષ્ય કરતાં મહેનત કરનારને વિશેષ અન્ન જોઇએ છીએ.

(૨) વૃદ્ધ કરતાં બાળક તથા યુવકોને વિશેષ અન્નની જરૂર પડે છે. કારણ તેમને શરીરનુ પોષણ તથા વૃદ્ધિ—એ ઉભય અર્થ સાધવાના હોય છે. શિવાય વૃદ્ધ મનુષ્ય શ્રમ પણ વધારે કરી શકતો નથી.

(૩) ઉનાળા કરતાં શિયાળામાં અન્ન વિશેષ જોઇએ છે. કારણ શરીરને ઉષ્ણતાની વિશેષ જરૂર શિયાળામાં પડે છે. અને આજ કારણને લીધે ઠંડા દેશના લોકોને ઉષ્ણ દેશ કરતાં વધારે અન્ન ખાવાને જોઇએ છે.

નિરોગી સ્થિતિમાં જેટલુ જોઇએ તે કરતાં બીમાર હોય ત્યારે કમી અન્ન ખવાય છે.

પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓને ⅘ અન્ન કમી જોઇએ છે. તેજ પ્રમાણે બાળકને ૯ વર્ષની ઉમર સુધી શર્કરામય પદાર્થ વિશેષ આપવાની જરૂર હોય છે. ૧૦ મા વર્ષ પછી બાળકને સ્ત્રીના કરતાં અડધુ અન્ન ખાવા જોઇએ છે. બાદ ૧૪ વર્ષથી સ્ત્રીના જેટલું અન્ન તેને જરૂરી છે. જુદી જુદી શ્રમવાળી સ્થિતિમાં અન્ન લેવામાં કેટલો ફેરફાર હોય છે તે નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી સમજાશે.

	ઓજસ ઔંસ.	ચરબી ઔંસ.	શર્કરામય ઔંસ.	ક્ષાર. ઔંસ.	કુલ ઔંસ.
કેવળ શરીરના પોષણ માટે જરૂરી અન્ન.	૨–૦	૦–૫	૧૨–૦	૦–૫	૧૫–૦
સાધારણ શ્રમ કરનાર મનુષ્યને જરૂરીઆત.	૪–૫	૩–૫	૧૪–૦	૧–૦	૨૩–૦
અધિક શ્રમ કરનાર મનુષ્યને જરૂરીઆત.	૩–૫	૪–૦	૧૭–૦	૧–૩	૨૮–૮

ઉપરના પદાર્થોનુ કોષ્ટક પાણી બાદ કરીને આપેલુ છે. પરંતુ અન્ન સાથે હમેશાં તેટલુજ **પાણી** જોઇએ છે.

તે ભિનાશ સાથે માપીએ તો એક મનુષ્યને હમેશાં ૪૦૦ ઔંસ અન્ન એટલે ૨॥ શેર અન્ન જોઇએ. આ શિવાય ૫૦ થી ૮૦ ઔંસ પાણી જોઇએ છે. દરેક મનુષ્યને એક ઔંસ મસાલો તથા અર્ધો અથવા પોણો ઔંસ મીઠું જોઇએ છે.

મશાલામાં મરચાં, કોકમ અગર લીંબુ, આંબળાં, હળધર, ધાણા, જીરૂ, મરી, લસણ, હીંગ, રાઈ, મેથી, સુઠ વગેરે પદાર્થ હોય છે.

ઉપરનુ અન્નનુ પ્રમાણ સાધારણ પ્રકારની મહેનત મજુરી કરનાર મનુષ્યને આ દેશમાં સરાસરી પુરતું થાય છે; પરન્તુ તેમાં શ્રમના પ્રમાણમાં

થોડો ઘણો ફેરફાર થાય છે. હિંદુસ્તાનમાં ખોરાક માટે જે જે પદાર્થનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે પદાર્થમાં કેટલા પ્રમાણમાં તત્ત્વો ભરેલાં છે તે નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી સમજાશે.

પદાર્થનાં નામ.	પાણી.	ઔજસ.	ચરબી.	સાકર.	ક્ષાર.	(સો ભાગમાં.
ચોખા.	૧૦-૫	૫-૦	૦-૮	૮૩-૨	૦-૫	૧૦૦
સાબુદાણા.	૧૮-૦	૦-૦	૦-૦	૮૨-૦	૦-૦	,,
ઘઉં.	૧૫-૦	૧૪-૫	૧-૬	૬૭-૦	૧-૫	,,
જાર.	૧૨-૦	૧૨-૫	૪-૦	૭૦-૦	૧-૫	,,
બાજરી.	૧૧-૭૫	૧૦-૦	૪-૫	૭૧-૨૫	૨-૫	,,
જવ.	૧૫-૦	૧૩-૦	૨-૦	૬૮-૦	૨-૦	,,
મકાઈ.	૧૩-૫	૧૦-૦	૬-૭	૬૮-૪	૧-૪	,,
ચણા.	૧૧-૦	૨૪-૦	૧-૦	૬૨-૦	૨-૦	,,
તુઅર.	૧૨-૦	૨૨-૦	૧-૦	૬૨-૦	૩-૦	,,
વટાણા.	૧૫-૦	૨૨-૦	૨-૦	૫૯-૦	૨-૦	,,
મસુરની દાળ.	૧૧-૭	૨૫-૦	૧-૩	૬૦-૦	૨-૦	,,
અડદ.	૧૨-૫	૨૭-૫	૧-૨૫	૫૫-૭	૩-૦	,,
કળથી.	૧૨-૦	૨૩-૨૫	૨-૫૦	૫૯-૨૫	૩-૦	,,
પટાટા.	૭૪-૦	૨-૦	૧-૬	૨૧-૪	૧-૦	,,
કોબીજ.	૯૧-૦	૧-૮	૦-૫	૬-૦	૭-૦	,,
સલગમ.	૯૦-૫	૧-૦	૦-૦	૮-૦	૦-૫	,,
ગાજર.	૮૫-૦	૧-૬	૦-૨૦	૧૨-૫	૦-૭	,,
ઈંડા.	૮૩-૫	૧૩-૬	૨-૦	૦	૧-૦	,,
દુધ.	૮૬-૭	૪-૦	૩-૬	૫-૦	૦-૭	,,
માંખણ.	૬-૦	૦-૩	૯૧-૦	૦-૦	૨-૭	,,
ઘી.	૦	૦	૧૦૦-૦	૦	૦	,,
બકરાંનુ માંસ	૭૧-૦	૧૯-૫	૮-૦	૦	૧-૫૦	,,

અત્રે આપણા લોકોમાંથી કેટલાક માત્ર શુદ્ધ વનસ્પતિનો આહાર કરે છે, અને કેટલાક વનસ્પતિ અને પ્રાણી એવા મિશ્ર પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે. કોઈ પણ પદાર્થ હોય પરંતુ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આપણા શરીરને યથાસ્થિત પોષણ કરે તે પ્રકારનું અન્ન આપણને મળવું જોઇએ.

૪૨૩૭

મ્હોમાં થતી પાચન ક્રિયા.

મનુષ્ય વર્ગને દાંત બે વાર આવે છે. પ્રથમના દાંત દુધીયા દાંત કહેવાય છે તે બાળકને છઠ્ઠા મહિનાથી આવવા માંડે છે અને લગભગ બાર વરસ પહેલા તેમાંના કેટલાક પડી જઇને નવા આવે છે, તે બીજા પ્રકારના કાયમના દાંત કહેવાય છે.

દુધીયા દાંતની સંખ્યા ૨૦ હોય છે; અને કાયમના દાંતની સંખ્યા ૩૨ હોય છે.

દુધીયાદાંતઃ—

	દાઢો.	રાક્ષી.	કાપનાર.	રાક્ષી.	દાઢો.	
ઉપરનાઃ—	૨	૧	૨+૨	૧	૨	=૨૦
નીચેનાઃ—	૨	૧	૨+૨	૧	૨	

કાયમ દાંતઃ—

	મોટી દાઢો,	આગળની દાઢો,	રાક્ષી,	કાપનાર,	રાક્ષી.	આગળની દાઢો.	મોટી દાઢો.	
ઉપરનાઃ—	૩	૨	૧	૪	૧	૨	૩	=૩૨
નીચેનાઃ—	૩	૨	૧	૪	૧	૨	૩	

દુધીયા દાંત તથા કાયમના દાંતની શરૂઆત ક્યારે ક્યારે થાય છે, તેનો નિયમ નથી છતાં તેની સરાસરી કાઢતાં નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી તે દેખાવાનો સમય જણાશે.

દુધીયા દાંત.

માસ	૨૪	૧૨	૧૮	૯	૭	૯	૧૮	૧૨	૨૪
	પાછલી દાઢો.	આગલી દાઢ	રાક્ષી	આજુબાજુના કાપનાર	વચલા કાપનાર	આજુબાજુના કાપનાર	રાક્ષી	આગલી દાઢ	પાછલી દાઢ

કાયમના દાંત.

વર્ષ.	
૬	પહેલી મોટી દાઢ.
૭	વચલી કાપનાર.

૮	આજુબાજુના બે કાપનાર.
૯	સૌથી આગળની એક દાઢ.
૧૦	તેની પાછળની દાઢ.
૧૧–૧૨	રાક્ષી.
૧૨–૧૩	બીજી મોટી દાઢ.
૧૭–૨૧	ત્રીજી મોટી દાઢ.

દાંતના ઉગવામાં એક નિયમ એવો છે કે નીચેના દાંત ઉગવા પ્રથમ શરૂ થાય છે બાદ થોડા દિવસને અંતરે તેજ દાંત ઉપરના બાજુએ પણ ઉગે છે.

આપણા મનુષ્યના દાંત ઈતર પ્રાણીઓના દાંત સાથે સરખાવતાં માલમ પડશે કે આપણા દાત માત્ર સૌમ્ય ખોરાક ચાવવા જેવાજ રાખવામાં આવ્યા છે, નહિ કે ફ઼ાલી અથવા ફ઼ાડી ખાવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં થઈ શકે. જેથી મનુષ્ય માટે વનસ્પતિ આહારજ લાયક છે; તે સાબિત થાય છે.

દાંતનો ઉપયોગ ખોરાક પુર્ણ રીતે ચાવવાનો છે, અને તે ક્રિયા પાચન ક્રિયાને સહાયક છે. પચવાને યોગ્ય કોઈ પણ ચીજ મ્હોમાં નાખી એટલે પ્રથમ દાંત વડે ચવાય છે; ચાવતાં ચાવતાં અન્ન દાંત તળેથી આપણા ગલોફામાં જઈ પુનઃ દાત તળે ચવાય છે. મ્હોંમાં જીભની ઉપર ને ઉપર અન્નનો લોચો થાય ત્યાં સુધી તે દાઢો નીચે ચવાયાંજ જાય છે; આ ક્રિયામાં થુંક મિશ્ર થાય છે. થુંક ઉત્પન્ન કરનાર પિડમાં છ પિંડ મુખ્ય છે. તે નીચે પ્રમાણે હોય છે.

કાનની આગળની બાજુએ.	૨	(Parotid glands)
નીચેના ડાચામા દરેક બાજુએ.	૨	Sub Maxllary glands.
જીભ નીચે.	૨	Sub lingual glands.

આ શિવાય મ્હોંમાં થુંક ઉત્પન્ન કરનાર નાના પિંડ ઠેકઠેકાણે હોય છે, જેમાંથી બારીક નલિકા માર્ગે થુંક મ્હોંમાં આવે છે. આ પિંડમાંથી બારીક નળીઓ નીકળી છેવટ તેનો એક નાનો ગોળો થાય છે; જે આસપાસની સપાટી કરતાં જરા ઉંચો દેખાય છે. તેની અંદર ડુંગળીના સુક્ષ્મ

પડ કરતાં પણ સુક્ષ્મતર અસ્તર હોય છે, જે એપીથેલીયમ કહેવાય છે. એપી- થેલીયમમાંથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે.

એકંદર પિંડમાં થુંક એકઠું થાય એટલે નળીઓ વાટે મ્હોંમાં બહાર પડે છે. અર્થાત મ્હોંની અંદર નાના મોટા પિંડમાંથી ઉત્પન્ન થતો રસ મિશ્ર થઇને થુંક બને છે તેમ કહેતાં અડચણ નથી. સાધારણ રીતે ૨૪ કલાકમાં ઉત્પન્ન થતું થુંક માપતાં ૨ાા શેર થાય છે. આમાંનો મોટો ભાગ અન્ન નલિકામાં થઇને પુનઃશોષણ થાય છે. થુંક સાધારણ જાડુ તથા ભૂરાશ પડતું હોય છે. થુંક ઉત્પન્ન થતી વખતે જરા ખારૂં (આમ્લ પ્રતિયોગી) લાગે છે. થોડીવાર પછી તે સહેજ ખાટું લાગે છે. મ્હોં ખાલી હોય ત્યારે તેમાં ભીનાશ રાખવા માટે, તેમ બોલવા તથા અન્ન ચાવવાની ક્રિયામાં જીભ સારી રીતે હાલવી ચાલવી જોઇએ તેથી થોડુ થોડુ થુંક હમેશાં ઉત્પન્ન થતુ રહે છે. પરંતુ જ્યારે મ્હોંમાં કોળીઓ મુકીએ છીએ અગર એકાદ ચીજની માત્ર ઇચ્છાજ થતાં થુંક ઉત્પન્ન થઇ મ્હોંમાં આવે છે, જેને આપણે "મ્હોંમાં પાણી આવવું" કહીએ છીએ. કોઇવાર કાંઈ ખાટી વા તીખી ચીજ ઉપર માત્ર નજર પડતાંજ જીભ નીચેના પિંડમાંથી બારીક પિચકારીની માફક થુંકની ધાર નીકળે છે, તે આપણને સ્પષ્ટ સમજાય છે. એકંદર થુંક અન્ન ચાવતી વખતે મ્હોંમાં મિશ્ર થઈ અન્નને લોચા પડતું કરે છે. તથા અન્નનો સ્વાદ થુંકથી જીભને માલમ પડે છે. અન્ન જે પ્રમા- ણમાં જાડું કે કસ વગરનુ હોય તે પ્રમાણમાં થુંક વિશેષ જોઇએ છે તેમ તેટલા પ્રમાણમાં તે ઉત્પન્ન પણ થાય છે. રસયુક્ત પદાર્થમાં થુંકની વિશેષ જરૂર રહેતી નથી. તે શિવાય થુંકમાં એવો એક ગુણ રહેલો છે કે ચોખા, સાબુદાણા, એરોરૂટ વગેરે શર્કરામય પદાર્થ ઉપર થુંકની ક્રિયા થવાથી તેની માલ્ટોઝ નામની સાકર બને છે. આ માલ્ટોઝ સાકરનો ગુણ લગભગ દ્રાક્ષની સાકર જેવો હોય છે. અન્નમાંના સ્ટાર્ચમાંથી સાકર બનવાની ક્રિયા થુંકમાંથી નીકળતા ટાયલીન નામના રસથી થાય છે.

આ માલ્ટોઝ સાકર પાતળી તથા જલ્દી પિગળી જાય તેવી સ્થિ- તિમાં હોય ત્યારે રૂધિર સાથે સહેજમાં મિશ્ર થાય છે. અત્રે જણાવવું જોઇએ

કે આપણે જે ગળપણ ખાઈએ છીએ પછી તે ગળપણ શેલડી—ગાજર—અગર બીજા કોઈ પદાર્થમાંથી નીકળતું હોય પરંતુ તેને પણ રૂધિર સાથે મિશ્ર થતાં તેના તેજ સંસ્કાર થાય છે. થુંકના આ ગુણને લીધે ખાવાનો ગળપણવાળો પદાર્થ ગમે તેવો કઠણ, ચીકણો તથા સ્વાદ રહિત હોય તોપણ મ્હોંમાં મુકતાની સાથેજ પાતળો તથા સ્વાદિષ્ટ બની જાય છે. મતલબ કે થુંકના મિશ્ર થવાથી આ પદાર્થમાંથી સ્ટાર્ચની સાકર બની જાય છે. આ હકીકત વનસ્પતિ આહાર કરનાર પ્રાણી બાબત કહી. પરંતુ જે પ્રાણીમાત્ર માંસાહાર કરે છે તેમના અન્નમાં ગળપણવાળા પદાર્થ નહિ હોવાથી તેમને માંસનો જવા લાયક લોચો કરવા શિવાય બીજી રીતે થુંકનો વિશેષ ઉપયોગ થતો નથી. તેથી વાઘ, સિંહ વગેરે પ્રાણીના થુંકમાં ટાયલીન હોતું નથી. કારણ ટાયલીનનો ઉપયોગ માત્ર રાંધેલુ શર્કરામય અન્ન પાચન કરવામાં થાય છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એક સમય જ્યારે આપણે રાંધેલુ અન્ન ખાતા નહોતા ત્યારે આપણા થુંકમાં પણ ટાયલીન હોવું જોઇએ નહિ. પણ પછી જ્યારે આપણે રાંધેલું અન્ન ખાતા ગયા તેમ તેમ આપણા થુંકમાં ટાયલીનની ઉત્પત્તિ શરૂ થતી ગઈ. એકંદર રીતે જોતાં કુદરતનો હેતુ એવો જણાય છે કે જુદી જુદી જાતના પ્રાણીને ઉપયોગી થઇ પડતા અન્ન પ્રમાણે પાચક રસની ઉત્પત્તિ થવી જોઇએ. અહીં કોઈને શંકા થશે કે પાળેલા જાનવર જેમ કે પોપટ, ગાય વગેરેને આપણે શર્કરામય અન્ન આપીએ છીએ તે શી રીતે પચે છે? આનો ખુલાસો એવો છે કે રાંધેલા શર્કરામય ખોરાક સાથે ટાયેલીનવાળું થુંક મળતાં જેમ તે ખોરાક પાચન થાય તેમ ટાયલીન શિવાયના થુંક સાથે મિશ્ર થતાં તે પાચન થઈ શકતો નથી.

આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી સિદ્ધ થાય છે ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે રાંધેલું અન્ન તેવાં જાનવરને પચે છે કયાં? રાંધેલુ શર્કરામય અન્ન હોજરીમાં પચે છે અને તે થુંક મિશ્ર થવાથી પચે છે તેવું આપણે સમજીએ છીએ. માત્ર એટલી વાત સાચી છે કે કાળે કરીને આપણામાં જેમ ટાયલીન ઉત્પન્ન થયું તેમ રાંધેલુ અન્ન ખાતાં જાનવરના થુંકમાં પણ તે જરૂર ઉત્પન્ન થાય તેમાં સંશય નથી. તેથી જેના મ્હોંમાં રાંધેલુ શર્કરામય અન્ન ચવાતું નથી તેના

થુંક ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ પૂર્ણ દશાને પહોંચેલા હોતા નથી. થુંકની ક્રિયા નહિ થતાં શર્કરામય અન્નનો કાંઈ ભાગ તેવો ને તેવોજ ગળવામાં આવે તો તેની અનામક પિંડના રસથી સાકર થાય છે. મતલબ કે થુંક તથા અનામક પિંડના રસની ક્રિયા શર્કરામય અન્ન પરત્વે એક જ હોય છે. આ પ્રમાણે હકીકત છે તો મ્હોંમાં ચાવવા માટે વાર શું કામ લગાડવી જોઇએ? કારણ આવા અન્ન ઉપર ક્રિયા કરનાર ઇન્દ્રિયો પેટમાં હોય છે. પરંતુ આમ ધારવું ભૂલભરેલું છે. કારણ અન્ન ચાવ્યા વગરનું ગળીએ તો મ્હોંમાં અન્ન ચાવ્યાથી લોચો થયા પહેલાં જે ક્રિયા કરવામાં સહેલાઇ પડે છે તે નહિ પડવાથી જઠરને પુષ્કળ મહેનત પડે છે. તેમ મ્હોમાં સ્ટાર્ચની સાકર થાય છે તે નહિ થતાં જઠરને બેવડુ કામ કરવું પડે છે, અને તે ઇન્દ્રિયોને વિશેષ કામ કરવાથી તેઓ સ્વભાવિક રીતે દુર્બળ થાય છે, જેથી મંદ થવાને લીધે તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતી નથી. મ્હોંમાં ચાવવાની ક્રિયા થવાની ખાસ અગત્યજ છે. મ્હોમાં અન્ન મુકતાંજ તરત રૂધિર જોરથી વ્હેવા લાગે છે. જેથી અન્ન નલિકાની આંતર બાજુએ રક્તવાહિનીઓ રૂધિરથી ભરાઈ જાય છે. તેમ જુદા જુદા પાચક રસ તૈયાર કરનાર પિંડ પોતાના રસ બહાર કાઢી નાખે છે. આ જુદા જુદા પાચક રસનું પરિણામ અન્ન ઉપર જુદી જુદી રીતે થાય છે. પરંતુ સર્વેનો હેતુ એકજ હોય છે કે રૂધિરના પ્રવાહમાં મિશ્ર થવા માટે અન્ન યોગ્ય થાય. આ પ્રમાણે મ્હોંમાં અન્ન આવ્યાથી તેમાંના સ્ટાર્ચની સાકર બન્યા પછી તે અને શેષ રહેલ અન્નના ભાગને, જીભ, તાળુની મદદથી ગોળો કરી મ્હોંમાં પાછલી બાજુએ નાખી દે છે. મતલબ કે તે અન્નનો ગોળો મ્હોંના ખાડામાં ગળાની બારી પાસે જઇને પડે છે; તે વખતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની નલિકાનુ દ્વાર બંધ થઈ જાય છે. કારણ શ્વાસ નલિકામાં કોઈ પણ ચીજ જવાથી ગુંગળાઈ જવાનો સંભવ રહે છે. કેટલીક વાર ભાતનો એકાદ દાણો શ્વાસ નલિકામાં પેસી ગયા પછી બાહેર નીકળતા સુધી એક સરખી ખાંસી આવે છે, જેનો ઘણાને અનુભવ હશેજ. આ બીનાને આપણે 'અંતરિક્ષ ગયું' એમ કહીએ છીએ. અન્નનો ગોળો આ ઢાંકણા ઉપર થઇને ઘસડાઇને ગળામાંથી જઠરમાં જાય છે. ગળુ શ્વાસ નલિ-

ક્રની પાછલી બાજુએ આવેલું હોય છે. બારી આગળ કંઇક પ્હોળું તથા વાંકું થઇને ઉપરની બાજુએ ખોપરીની તળેટી સુધી પહોંચેલું હોય છે. આ નલિકા જઠરની પાસે થોડી સાંકડી થતી જાય છે તેની આંતર બાજુએ પુષ્કળ ઝીણા પિંડ હોય છે, જેમાંથી એક પ્રકારનો લીસો પદાર્થ અન્ન નલિકામાંથી પસાર થતાં ઉત્પન્ન થાય છે. જેથી અન્ન તેનાથી ધસડાઇને જઠરમાં ઉતરે છે.

જઠરમાં થતી પાચન ક્રિયા.

જઠર, અને નલિકામાંથી પુષ્કળ મોટો થયેલો તેનો એક ભાગ હોય છે. તેનો આકાર ઘણો ખરો પખાલ સરખો હોય છે. જઠર પેટની અંદર જરા ડાબી બાજુએ પાંસળાની અંદર હોય છે. તેની ઉપરની બાજુએ એક અંતરપટ (ડાયાફ્રામ) તથા કાળજાનો ડાબો ભાગ હોય છે. ડાબી બાજુએ પ્લીહા (બરોળ) સ્પ્લીન હોય છે. આગલી બાજુએ પેટનું આંતરપટ હોય છે. છે. નીચલી બાજુએ આંતરડાં હોય છે, અને પાછળની બાજુએ અનામક પિંડ તથા કરોડ હોય છે. જઠર ડાબી બાજુએ ગોળ તથા વધારે પ્હોળું હોવાથી જમણી બાજુએ તે પ્રમાણમાં સાંકડું થઈ આંતરડાની નલિકા સાથે જોડાય છે. તેની ડાબી બાજુએ ઉપર જ્યાં અન્ન નલિકા આવી મળે છે તેને ઉપરનું મ્હોં કરે છે. (Cardial end) તથા જમણી બાજુએ અગર નીચે જ્યાં આંતરડાં સાથે મળે છે તેને નીચેનું મ્હોં (Pyloric end) કહે છે. એકંદર આનો આકાર ઉપરની બાજુએ આંતર ગોળ (Concave) અને નીચેની બાજુએ બહીર ગોળ (Convex હોય છે) તેમાં આશરે ચારશેર અન્ન માય તેવડી કોથળી હોય છે. તેની અંદર ચીકણી ત્વચાનું બહુ ઝીણું અને સુક્ષ્મ અસ્તર હોય છે. જેમાં બારીક અને ઝીણી લાખો રક્ત વાહિનીઓ રહે છે. જ્યારે આમાં અન્ન હોતું નથી ત્યારે આંતરપડ ઢીલુ પડેલું હોય છે. તથા તેમાં કરચલી પડેલી હોય છે. સુક્ષ્મ દર્શકયંત્રથી જોતાં આ અસ્તરમાં મધપુડા જેવા અસંખ્ય ખાડા જોવામાં આવે છે. આ દરેક ખાડાને તળીએ કેટલાંક સુક્ષ્મ છિદ્ર હોય છે. જે છિદ્ર એક અથવા વધારે નલિકાનું મુખ હોય છે. આ નલિકાઓને છેડે નાની નાની ગ્રંથીઓ (પિંડ) હોય છે. જેમાંથી એક પ્રકારનો રસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રસ—જઠર રસ કહેવાય છે.

જઠર રસ. (ગૅસ્ટ્રિક જ્યુસ.)

જઠર રસ સ્વચ્છ, પારદર્શક, ખાટો, ગંધરહિત પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, જે સાધારણ ૨૪ કલાકમાં ૪૨ થી ૪૫ ઔંસ એટલે ૨ાાથી ૨ાાા શેર તૈયાર થાય છે. આ રસને જઠરાગ્નિ કહે છે. આ રસમાંના મુખ્ય મુખ્ય દ્રવ્ય પૈકી એક લવણામ્લ (હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ) પેપ્સીન્ અને રેનીન્ (જેનાથી દુધનું દહિં થાય છે) કેટલાક ક્ષાર, પાણી તથા કેટલાક ઇતર પદાર્થ પણ હોય છે. આ રસમાં રહેલા લવણામ્લથી તે ખાટો લાગે છે, તેમ તેનાથીજ ઔજસ અન્નનો પચાવ થાય છે. જ્યારે જઠરમાં અન્ન હોતું નથી ત્યારે જઠર ખાલી પડેલુ હોય છે તથા આંતર અસ્તર ફીકું અને સહેજ ભીનું હોય છે, પરંતુ અન્ન જઠરમાં આવતાંજ તે અસ્તર લાલ થઇ તેમાંથી જઠર રસ વહેવા લાગે છે.

જઠર રસની ઉત્પત્તિ.

જઠર રસ ઉત્પન્ન થવામાં પ્રથમ કારણ એ છે કે મુખને અન્નનો સ્પર્શ થાય છે; ત્યારબાદ મ્હોંમાંથી અન્ન જઠરમાં જાય છે, જ્યાં અંદર સ્પર્શ થતાંજ જઠર રસ ઉત્પન્ન કરનારા પિંડને ઉત્તેજન મળે છે, જેથી તેમાંથી જઠર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. તેમ જઠરમાં ગએલા અન્નમાં થુંક મિશ્ર થયેલું હોવાથી તેના ખટાશવાળા ગુણને લીધે જઠર રસ ઉત્પન્ન થવામાં મદદરૂપ થાય છે. તથા રસ ઉત્પન્ન કરનાર ઇન્દ્રિયોમાંથી જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજન મળવાથી પણ જઠર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. સિવાય આંખ કાન તથા અન્નની વાસનાને લીધે તેતે જ્ઞાન તંતુ માર્ફત મગજને અન્નની બાતમી મળવાથી પરોક્ષ રીતે જઠર રસ તૈયાર થાય છે. આમ થવાથી જઠરના સ્નાયુને ઉત્તેજન મળવાથી તેની હિલચાલ શરૂ થાય છે. જઠરના અંદરના પડમાં લોહી ફરવાની ક્રિયા વિશેષ જોરથી ચાલુ થાય છે. જેથી રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ પીગળી જવાથી જઠર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રત્યક્ષ અન્નના સ્પર્શથી તથા થુંક જેવા ખટાશવાળા પદાર્થના મિશ્રણથી જઠર રસ ઉત્પન્ન કરવા માટે જે મજ્જાતંતુનો ઉપયોગ થાય છે તેનો સંબંધ મગજનો ચોથો ભાગ જેને મેડયુલા ઓબ્લોંગેટા કહે છે તેની સાથે હોય છે. આ મજ્જાતંતુ સવેદક તથા

ગતિદાયક તેવા બે પ્રકારના હોય છે. જઠરમાં જે કાંઈ ખળભળાટ થાય તેની ખાતમી સંવેદક મજ્જાતંતુ મારફત પહોંચતાં મગજ જે કાંઇ હુકમ આપે છે તે ગતિદાયક મજ્જાતંતુથી થાય છે. મતલબકે મગજને દરેક બાજુથી ખાતમી મળ્યા પછી ગતિદાયક મજ્જાતંતુ માર્ફત જઠરમાં ક્ષોભ થવાથી જઠર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. જઠર રસ બહાર કાઢી સુમારે ૯૮ થી ૯૮૫ ડિગ્રી પર્યંત ઉષ્ણુ રાખી તેમાં રાંધેલું અન્ન નાખ્યું હોય તો તે ધીમે ધીમે પોચું થઇ ગળી જાય છે, અને છેવટે એક રસ થઇ જાય છે. જુદી જુદી જાતનું અન્ન પચાવવાને કમી જાસ્તી સમય લાગે છે. હલકું અનાજ જલદી પચી જાય છે; ભારે અન્ન પચાવવાને ઘણો વખત લાગે છે. તેવી રીતે સારી રીતે ચાવેલું તથા પ્રમાણુસર ખાધેલું અન્ન જલદી પચી જાય છે, પરંતુ તેથી ઉલટું, ચાવ્યા વિના ઉતારેલું તેમજ ભારે તથા પ્રમાણુથી અધિક ખાધેલું અન્ન પચાવવાને વધારે વખત લાગે છે. જલદી પાચન થતો પદાર્થ વધારે પોષણુ કર્તા છે, એવું કોઇએ સમજવું નહીં. ચોખાનું ઓસામણુ જલદી પચે છે પરંતુ ઘણું પોષણુકર્તા નથી. કોઈ પણુ પ્રકારની પોષક શક્તિ, તેથી ઉત્પન્ન થતા રૂધિરના પ્રમાણુ ઉપર આધારભૂત હોય છે. જઠર રસનો પાચન કરવાનો ગુણુ (એટલે અન્નને દ્રવીભૂત કરી તેનો રસ કરવાનો ગુણુ) તેમાં રહેનાર પેપ્સીન અને લવણામ્લ ઉપર આધાર રાખે છે. આ બે પદાર્થ જુદા જુદા લેઇએ તો પ્રત્યેકમાં આ ગુણુ નહી હોવાથી બન્ને પદાર્થ ભેગા થાય ત્યારેજ આ ગુણુ જોવામાં આવે છે. જેથી પાચન ક્રિયા સારી રીતે થવાને માટે આ બન્ને પદાર્થ યોગ્ય પ્રમાણુમાં મિશ્ર થયેલા હોવા જોઇએ. એટલુંજ નહીં પરંતુ તેની ઉષ્ણુતા સુમારે ૯૮ થી ૯૮૫ ડિગ્રી સુધી હોવી જોઇએ. વળી ખાધેલા અન્નની જોડે જઠર રસ મિશ્ર થવો જોઇએ. પેટમાં ગયા પછી તરતજ કેટલાક પ્રવાહી પદાર્થનું, જેમકે દારૂ આસવ વગેરેનું બારીક રક્તવાહિનીઓમાં શોષણુ થાય છે તથા આ પ્રમાણે તે બધા શરીરમાં પ્રવેશે છે. કેટલાક મિશ્ર પદાર્થનો પ્રવાહી ભાગ આવી રીતે રૂધિરમાં પ્રવેશ થયા પછી તેના બાકી રહેલા ભાગ ઉપર જઠર રસની ક્રિયા થવા લાગે છે. પાણી રહેવાની મુખ્ય જગ્યા કહીએ તો નાના

મોટાં આંતરડાં હોય છે. તે ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે અન્ન નળિકાના ઈતર ભાગોમાં પાણી બીલકુલ સોસાતું નથી. ઝાડને પાણી પાવા માટે એકાદ બાગમાં જેમ નીક ખોદી મધ્યમાં ખોદેલા ખાડામાં પાણી છોડવું સહેલું પડે તથા આ પ્રમાણે તે ખાડામાં આવતું પાણી જરા જરા નીકમાં સોસાય છે તે પ્રમાણે મ્હોમાં પાણી પીધા પછી નાનાં આંતરડાંમાં જાય ત્યાં સુધી પાણી અન્ન નળિકામાં સોસાયા જાય છે. માંસ વગેરે પદાર્થ પચવામાં ધાન્યના પદાર્થ કરતાં કમી વખત લાગે છે. કારણ કે માંસ વગેરે પદાર્થ પ્રથમથી ધાન્યાદિમાંથીજ બનેલ હોય છે, એટલે ધાન્યાદિ પદાર્થ ઉપર ઘણા સંસ્કાર થયા બાદ માંસ બનેલુ હોય છે. જેથી માંસ વગેરે પદાર્થ કરતાં ધાન્યાદિ પદાર્થ પચવવામાં વિશેષ સમય લાગે તે સ્વભાવિક છે. બીજું માંસાદિ પદાર્થ પચવવામાં ધાન્યાદિ પદાર્થ પચવવા કરતાં જઠર રસ કમી જોઇએ છે. આ બાબત ડા. પાવલોએ કુતરાં વગેરે પ્રાણી ઉપર પ્રયોગ કરી સિદ્ધ કરેલું છે.

જઠરમાં આવ્યા પછી અન્નમાં થતો ફેરફાર.

અન્ન મુખમાં અર્ધ ભાગ ચવાઈ થુંક સાથે મિશ્ર થયા પછી જઠરમા આવીને પડે છે, ત્યારથી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટમાં થુંકની ક્રિયા બંધ પડે છે. મુખમાંથી આવેલા અર્ધપકવ અન્નમાં જઠર રસ મળે છે આ મિશ્રણની ક્રિયા જઠરની આંતર બાજુની હિલચાલથી સારી રીતે થાય છે. જઠરમાં બે પ્રકારની ક્રિયા થાય છે. એક હિલચાલથી તથા બીજી મંથન થવાથી એટલે વલોવાથી. આ ઉભય ક્રિયાઓ શરૂ થયાથી અન્નમાં ઔજસ પદાર્થ જેમાંથી માંસ બને છે તેવું પેપ્ટોન તૈયાર થાય છે. ઔજસ પદાર્થ રૂધિરમાં તેજરૂપે જણાતું નથી પરંતુ પેપ્ટોન રૂપમાં જેમાંથી માંસ તૈયાર થાય છે તે રૂધિરમાં હસ્તી ધરાવે છે. જેમ શર્કરામય પદાર્થ રૂધિરમાં મિશ્ર થવા માટે તેની માલ્ટોઝ નામની સાકર બનાવવી પડે છે તે પ્રમાણે ઔજસ પદાર્થનુ પણ આ રીતે રૂપાન્તર થાય છે. ઔજસ અન્નનું રૂપાન્તર જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કલાકની અંદર થાય છે. આપણે જે અન્નની સાથે ગળપણ ખાઇએ છીએ તેમાં તથા સ્ટાર્ચ ઉપર સંસ્કાર થઈ ઉત્પન્ન થયેલ સાકરમાં

ફેર હોય છે તે આપણે ઉપર કહી ગયા છીએ. આ પ્રમાણે સ્ટાર્ચની બનેલી સાકર, ઔાજસ અન્નનું રૂપાન્તર થયેલ પેપ્ટોન્, અન્નમાંના કેટલાક ક્ષાર, અને અન્ન સાથે ખવાયલી સાકર, સર્વે પદાર્થ જઠરમાંની આંતર ત્વચામાં રહેનારી બારીક રક્ત વાહિનીઓમાં સોસાઇ જાય છે. અને ત્યાંથી યકૃત્ શિરામાં (portal vein) માં થઇને યકૃત (liver) માં જાય છે. જ્યાં તેની પુનઃ તપાસણી થાય છે અને શુદ્ધતર થયા પછી બીજી એક યકૃતશિરામાં (Hepatic vein) માં થઇને રક્તાશય (Heart) ના જમણા ખાનામાં જાય છે; ત્યાંથી ફેફસામાં શ્વાસોશ્વાસથી લેવાતા પ્રાણવાયુ (oxygen.) થી શુદ્ધતમ થઈ રૂધિરના રૂપમાં શરીરમાં ઉપયોગી થઈ પડે છે જઠર રસનો બીજો એક મોટો ગુણ એ છે કે તે જંતુ નાશક હોય છે, જે ગુણ તેમાં રહેતા લવણામ્લ નામના દ્રવ્યમાં હોય છે. માંસાદિ પદાર્થમાં આ લવણામ્લ નાંખી, રાખી મુકયુ હોય તો કેટલોક સમય તે પદાર્થ બગડ્યા સિવાય, તેવી ને તેવીજ સ્થિતિમાં રહે છે. પરંતુ લવણામ્લમાં કાંઇ કમીપણું હોય ત્યારે તે પદાર્થ સડવા માંડે છે, અને તેમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે. જેથી જેનો જઠર રસ ઉત્તમ હોય છે તેને અન્નમાં સડેલું માંસ અગર ઇતર પદાર્થ ખાધામાં આવ્યાથી કાંઇ હરકત થતી નથી. તે પ્રમાણે કોલેરા અગર ટાયફોઈડ ફીવરના જંતુ અન્ન સાથે પેટમાં ગયા પછી તે આ રસથી મરી જાય છે. સ્ટાર્ચ તથા ચરબીવાળા પદાર્થ ઉપર જઠર રસની કાંઈપણ ક્રિયા ચાલતી નથી તો પણ કેટલાકનુ એવું માનવું છે કે ચરબીના વિભાગ અહિંથીજ શરૂ થાય છે. અન્ન પાચન થતા પહેલાં તેના વિભાગ શરૂ થાય છે. ત્યાર પછી તેમાંથી રેસાવાળો ભાગ નિરાળો પડી છેવટે ગળી જઈ એક રસ થાય છે. જઠરમાં અન્ન પાચન થયા પછી જે રૂપાન્તર થાય છે, તેને આમાન્ન (કાઇમ) કહે છે. આટલીવાર એટલે બે ત્રણ કલાક સુધી જઠરનું જમણી બાજુનુ મુખ જે બીલકુલ બંધ હોય છે, તે ઉઘડવા માંડે છે અને તેમાંથી (કાઇમ) ધીમે ધીમે બહાર આગળ ધકેલાય છે. જઠરમાં અર્ધું પાચન થએલું (કાઇમ) જઠરની જમણી તરફના મોંમાં થઇને ગૃહણી (ડિઓડિનમ) માં જાય છે. ગ્રહણી એ શબ્દ ઘણું

કરીને આ ભાગમાં થતા વિકારને લાગુ પડે છે. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જોતાં આ ભાગનું તે નામ છે. જઠરમાંથી નિકળતા આમાન્ન રસને ગ્રહણ કરવાથી તેનું નામ ગ્રહણી પડયું છે. આર્ય વૈદકમાં આ સંબંધી નીચેના શ્લોકમાં માહિતી આપેલી છે.

" अन्नस्य ग्रहणाद् ग्रहणी मता ।
सैव धन्वंतरिमते कलापित्तधराव्हया ॥
आयुरारोग्य वीर्यौजो भूतधात्वग्नि पुष्टये ।
स्थिता पक्वाशयद्वारे भुक्त मार्गार्गले व सा ॥ "
(वा. शारीर अ. ३ श्ला.)

અર્થ—તે અન્નનું ગ્રહણ કરે છે માટે તેને ગ્રહણી કહે છે. તેજ ધન્વતરીના મત પ્રમાણે પિત્ત ધરનારી નળી હોવી જોઇએ. આયુષ્ય, આરોગ્ય વિર્ય, તેજ, પંચ ભૂત તથા સાત ધાતુના અગ્નિની પુષ્ટિ માટે, તે, અન્ન નલિકાના દ્વારની ભુંગળની માફક નાનાં આંતરડાંની શરૂઆતમાં આવેલી છે.

નાનાં આંતરડાંમાં થતી પાચન ક્રિયા.

ઉપર વર્ણન કર્યા પ્રમાણે આમાન્ન (કાઇમ) ગ્રહણીમાં આવ્યા પછી ત્યાં પ્રથમ પિત્ત સાથે તેનું મિશ્રણ થાય; જમણી બાજુએ યકૃત (લીવર) નામના પિંડમાં પિત્ત ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની નીચે આવેલી એક કોથળી જેને પિત્તાશય કહે છે તેમાં સંચય થાય છે. પિત્તાશયમાંથી બારીક નલિકા નિકળી ગ્રહણીને આવી મળે છે. ગ્રહણીમાં અન્ન ઉતર્યું કે તરતજ આ પિત્તાશયમાંથી નિકળતી બારીક નલિકા વાટે પિત્ત ટપક ટપક પડે છે તેજ પ્રમાણે સ્વાદુ પિંડ [પેન્ક્રિઆસ] માંથી લાળ સરખો એક પાચક રસ નીકળી તેમાંથી શરૂ થતી નલિકા વાટ આંતરડામાં આવે છે. એ સિવાય જઠરમાં હોય છે તે પ્રમાણે આંતરડામાંની આંતર ત્વચામાંથી એક રસ ઉત્પન્ન થાય છે જેને આંત્રરસ કહે છે. તે પણ પાચન ક્રિયા વખતે આંતરડામાં સ્ત્રવે છે. આ પ્રમાણે આ ત્રણ રસ [પિત્ત અનામક પીણ્ડ

રસ અને આંત્રરસ] આમાન્ન [કાઇમ] માં મિશ્ર થવાથી આમાન્નનુ આમ્લપણું નાશ થાય છે. કારણુ આ ત્રણ રસ આમ્લપણાના વિરોધી છે. અને તેમાં રસાયનિક ફેરફાર થવા માંડે છે. બેઉ આંતરડાં મળી આશરે ૨૯ ફીટ લાંબા હોય છે. અને પેટના પોલાણમાં એકથી બીજી કુખ સુધી આડી અવળી ગડીઓ પડી બંધથી વ્યસ્વથિત ગોઠવેલાં હોય છે.

જઠરના જમણા મુળ [Pylorus] થી શરૂ થતાં દુંટી નીચે જમણી બાજુ સુધી જ્યાંથી મોટા આંતરડાની શરૂઆત થાય છે તે ભાગને નાના આંતરડાં કહે છે. જઠર અને આંતરડા વચ્ચે જેમ પડદો હોય છે તેમ નાના તથા મોટાં આંતરડાં વચ્ચે પણ પડદો હોય છે. નાના આંતરડાના આંતરપટમાં, જઠરમાં હોય છે તેમ અસખ્ય બારીક રક્તવાહિનીઓ તથા પિંડ હોય છે. તે પિંડમાંથી ઉત્પન્ન થતા રસને આંત્રરસ કહે છે.

જઠર પ્રમાણે ગ્રહણીમાં પણ ચાલન મંન્થનાદિ ક્રિયાઓ હોય છે. પિત્ત તૈલાદિક પદાર્થનું દ્રાવક છે તથા તેમાં વળી રેચક અને જંતુનાશક ગુણ હોય છે. આ પિત્ત તથા પેક્રિયાસ તથા આંતરડામાંથી નીકળતા રસોની કાઈમિમાંના તૈલાદિ ચિકણા પદાર્થ ઉપર ક્રિયા થઈ તેમનુ ક્ષીરી ભવન થાય છે. થુંક અને જઠર રસની ક્રિયા જેના ઉપર પૂર્ણ રીતે થયેલી નથી તેવા આમાન્ન [કાઈમિ] માં રહેલા રાંધેલા સ્ટાર્ચવાળા ઔજસ તથા નહીં રાંધેલા સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ ઉપર પેક્રિયાસના રસની ક્રિયા થાય છે અને તેથી સ્ટાર્ચ યુક્ત પદાર્થની સાકર [માલ્ટોઝ] તથા ઔજસ અન્નનો માંસ થવા લાયક રસ થાય છે. તેજ પ્રમાણે અન્ન સાથે ખાધેલી સાકર ઉપર આંત્રરસની ક્રિયા થવાથી તેની રક્તમાં મિશ્ર થવા લાયક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારબાદ એકત્ર થયેલા રસને પકવરસ [કાઇલ] કહે છે. આ પકવ રસમાંની સાકર, માંસ ઘટક દ્રવ્ય, પાણી, તથા ક્ષાર આંતરડામાંની બારીક રક્ત વાહિનીઓ માર્ફત યકૃત્ શિરામાં થઇને યકૃત્‌માં પસાર થાય છે. જ્યાં તેની આગળની વ્યવસ્થા જઠરમાં થતી પાચનક્રિયા જેવી થાય છે. તેલ વિગેરે ચિકણા પદાર્થની બનેલી ક્ષીર, ક્ષીરરસ વાહિનીઓમાં સોસાઇ મોટી ક્ષીરરસ વાહિનીઓમાં [Thoracic duct] જાય છે.

"અન્નમાંથી બનેલો રસ રૂધિરમાં મિશ્ર થયા પહેલાં જે ક્ષીરરસવાહિની અગર રક્તવાહિનીમાં સોસાય છે તેઓમાંજ એવી એક શક્તિ રહેલી છે કે જેનાથી અન્નરસમાંથી રૂધિર બનવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. આવીજ શક્તિથી રક્તમાંથી માંસ વિર્ય વગેરે સપ્ત ધાતુ તૈયાર થાય છે. આ પ્રકારની શક્તિથી પહેલાં કહી ગયા તેમ આર્ય વૈદ્યકમાં જઠરાગ્નિ સિવાય સાત ધાતુના સાત અગ્નિ માનેલા છે."

આ રસ કરોડના મણકાની બાજુએ આવેલી મોટી ક્ષીરરસવાહિનીમાં થઇને ઉપર આવ્યા બાદ ડોકની એક બાજુએ [ઇનોમીનેટ વેઇન] જાય છે તેમાં પડે છે. તેમાંથી તે રસ રક્તાશયના જમણા ખંડમાં આવી ફેફસાંમાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસથી લેવાતા પ્રાણવાયુના સંયોગથી શુદ્ધ થઇ રક્તના રૂપમાં આખા શરીરમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

પિત્ત આમાન્નમાં મળ્યાથી અન્ન પાચન થયા પછી તે મળવાટે બહાર નીકળતુ નથી તેથી તેમાં રહેનાર પિત્તક્ષાર તથા પિત્તરંજક રસ આંતરડામાંથી યકૃતમાં જાય છે. આ ક્ષારનો સ્વાદ કડવો હોય છે જેથી પિત્તનો સ્વાદ પણ કડવો લાગે છે. આ ક્ષાર શરીરને લાગવાથી શરીરની ચામડીને બળતર થઈ ખરજ આવે છે. તેથી જ્યારે શરીર ઉપર પિત્તની ગાંઠો નીકળે છે, ત્યારે આ ક્ષાર રક્તમાર્ગે સર્વ શરીરમાં પ્રસરેલો હોય છે. પિત્તાશયમાંથી નીકળતી નલિકા વાટે પિત્ત આંતરડામાં જાય છે અને યકૃત્ શિરામાં થઇને યકૃતમાં આવે છે, મતલબ કે પિત્તની ગતિ ચક્રની માફક ફરતી હોય છે.

પાચનક્રિયા થઇ રહ્યા બાદ યકૃતશિરામાં થઇને જે પદાર્થ યકૃતમાં દાખલ થાય છે તે પૈકી સાકરને સઘળા રકતમાં મિશ્ર નહિ થવા દેતાં યકૃત તેમાંનો થોડો ભાગ રાખી મુકે છે. સાકરનો ઉપયોગ શરીરની ઉષ્ણતા અને જોર કાયમ રાખવા માટે હોય છે. યકૃતમાંથી જેમ જોઇએ તે પ્રમાણે જોઇતી સાકર મોકલવાની ક્રિયા તે ઉપરના મજ્જાતંતુના સંયોગથી થાય છે. આ મજ્જાતંતુનો સંબંધ મગજના ચોથા ભાગમાં (Medula oblongata) હોય છે. તેથી કાંઇ કારણસર આ ક્રિયા બરાબર નહિ ચાલવાથી રક્તમાં સાકરનું પ્રમાણ વધવાથી તે સાકર પીસાબ વાટે

બહાર પડે છે, જે વિકારને મધુ પ્રમેહ (Diabetes) કહે છે. આ પ્રમાણે ખાધેલું અન્ન પચન થતાં આંતરડામાં બે પ્રકારના રસનું ફરવું થાય છે.

(૧) રૂધિરમાંથી આંતરડામાં.

(૨) આંતરડામાંથી રૂધિરમાં.

આ કારણથીજ મળ પાતળો યા કઠણ થાય છે. આ રસના આંતરડામાંથી રક્તમાં તથા રક્તમાંથી આંતરડામાં અવર જવરથી મળની સ્થિતિ પાતળી અગર કઠણ રહે છે. રૂધિરમાંથી રસ ચુસી લેવાની ક્રિયા જેટલી જેટલી વિશેષ થાય છે તેટલો મળ પાતળો હોય છે તથા આંતરડામાંથી રસ જેટલો રૂધિરમાં વિશેષ જાય છેં તે પ્રમાણમાં મળ કઠણ હોય છે.

નિરોગી સ્થિતિમાં આ ઉભય ક્રિયા સરખી ચાલવાથી પાચન સારૂં થાય છે, અને મળ નહીં પાતળો કે નહીં કઠણ તેવો ઉતરે છે. નાના આંતરડામાં રક્તમાંથી જે રસ આવે છે તે પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોવાથી મોટાં આંતરડાં શરૂ થાય છે ત્યાં સુધીના ભાગમાં અન્ન પ્રવાહી રૂપમાં હોય છે. આંતરડામાંની આંતર ત્વચામાંથી રૂધિરમાં તથા તેમાંથી આંતરડામાં જવા આવવાની જે આ ક્રિયા છે તેને ઓસ્મોસીસ કહે છે. આજ ક્રિયાથી અજીર્ણથી ઉત્પન્ન થનાર ઝેરી દ્રવ્યનું પણ રક્તમાં સોષણ થાય છે.

આંતરડામાં એક પ્રકારની ગતિ ચાલે છે; જેને તૃણજલુકા ગતિ કહે છે (Peristalsis). આ ગતિને લીધે આપણે જે અન્ન ખાધેલું હોય છે તે અન્ન નલિકામાંથી નીચે ઉતરતાં એકદમ ગુદાદ્વારે ઢગલો થઇને નીકળતું નથી, પરંતુ આંતરડાં તેને ધકેલી ધકેલીને બહાર કાઢે છે. સિવાય આંતરડામાં કરચલીઓ પડેલી હોય છે જેમાં તે અટકે છે. તેથી આંતરડામાંથી નીકળતો પોષક રસ ઠેકાણે ઠેકાણે ગ્રહણ કરવાનું સુલભ પડે છે. આ તૃણજલુકાગતિ આંતરડામાંના મજ્જાતંતુના સંબંધથી થાય છે. તેમ આંતરડામાં મળ તથા વાયુના દબાણથી તેમજ પિત્તના રેચક અને ગતિદાયક ગુણને લીધે આ ગતિને કેટલીક મદદ થાય છે.

મોટાં આંતરડાંમાં થતી પાચનક્રિયા.

મોટાં આંતરડાં સુમારે ૬ ફીટ લાંબા હોય છે. અને દુંટીના નીચે

જમણી બાજુથી શરૂ થઇ જઠરની છીપના આકારની કેાથળી નીચેથી કમાન સરખાં ઉપર ચડીને ડાબી બાજુએથી નીચે ઉતરી ગુદા સુધી પહેાંચે છે. તેની ગેાળાઈ નાના આંતરડાં કરતાં મેાટી હેાય છે. નાના આંતરડામાંથી મેાટા આંતરડામાં આવ્યા પછી મળ ગંધ મારે છે, પરંતુ નિરેાગી સ્થિતિમાં તેની ગંધ ઘણી આવતી નથી; કારણુ તેમાં પિત્ત મળેલું હેાય છે કાંઈ કારણુસર તેમાં પિત્ત કમી મિશ્ર થવાથી તેની ગંધ વિશેષ આવે છે. અન્નપાચન કરવામાં મેાટા આંતરડાંનેા ઘણેા ઉપયેાગ થતેા નથી. નિરેાગી સ્થિતિમાં તે ક્રિયા ઉપરના ભાગમાંજ સંપૂર્ણુ થાય છે, છતાં મેાટાં આંતરડાંમાં પાચન કરવાની બીલકુલ શક્તિ નથી, તે સમજવું ભૂલ ભરેલું છે. કારણુ કેાઈ એક રેાગમાં મ્હેાં વાટે અન્ન નથી આપી શકાતું ત્યારે પેાષક અન્નની ગુદાદ્વારે પિચકારી આપવામાં આવે છે, અને તે અન્ન મેાટાં આંતરડાંમાંજ પાચન થાય છે. આ પ્રમાણે પાચન થયેલ અન્ન રૂધિરમાં મિશ્ર થાય છે.

અન્નમાર્ગની આંતરત્વચામાં રહેલી અનેકત તથા રસવાહિનીએ પાચન થયેલા અન્નના રસને વાદળીની (સ્પંજ) માફક ચુશી લેવાને સદા તત્પરજ હેાય છે. આ પ્રમાણે જેટલેા પેાષક રસ ચુસી શકાય તેટલેા ચુસી લીધા પછી તેનુ રક્ત બને છે. રક્ત પ્રવાહી રૂપમાં શરીરના સર્વે ભાગમાં પહેાંચી તેમાં પેાશક અન્નની પુરવણી કરે છે. શરીરના સંયેાજક અવયવેા પેાત પેાતાના પેાષણુ માટે જોઇતેા જરૂરી અન્નનેા પદાર્થ રક્તમાંથી ચુસી લે છે, તેમ તેમાંથી વ્યય થવાથી નિરૂપયેાગી થયેલેા પદાર્થ અથવા મળ પણુ પાછેા રૂધિરના પ્રવાહમાં છેાડી દે છે. આ પ્રમાણે રક્ત તથા તેનેા પ્રવાહ આખા શરીરમાં અન્નનેા પેાષક પદાર્થ પહેાંચાડી તેની સાફ સુફી રાખનાર એક જાસુદજ છે તેમ કહેવામાં કાંઇ હરકત નથી.

આખરે બાકી રહેલેા અન્નમાંનેા નિરૂપયેાગી કચરેા મળરૂપે બહાર નીકળે છે. આ ઉપરથી અનુમાન થાય છે કે નિરેાગી સ્થિતિમાં અન્ન ખાધા પછી ૨૪ થી ૪૮ કલાક સુધીમાં તેમાંનેા નિરૂપયેાગી ભાગ મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે.



પ્રકરણ ૩ જું.

અગ્નિમાંદ્યનાં કારણો.

અગ્નિમાંદ્ય થવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે પરંતુ સુગમતા માટે તેના નીચે મુજબ બે પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે.

૧. અનિયમિત આહાર તથા વિહારથી.

૨. ઈતર રોગથી.

આ પુસ્તકમાં આપણને પહેલા પ્રકાર સંબંધી વિવેચન કરવાનુ છે માટે તે વિષે વિચાર કરીએ.

પહેલા પ્રકારથી થનાર અગ્નિમાંદ્યનાં પણ પુષ્કળ કારણ હોય છે. તેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય કારણ નીચે આપવામાં આવ્યા છેઃ—

(૧) અન્ન ખાતી વખતે બરાબર ચવાય નહિ.

(૨) ખોટા આહાર જેવા કેઃ—

अ. શરીરને પોષણ આપનાર પદાર્થ જેમા કમી હોય તેવું અગર અપકવ અન્ન ખાવું.

ब. જોઇએ તે કરતાં વધારે અન્ન ખાવું.

क. ઉત્તેજક અન્ન (મશાલાદાર અન્ન) ખાવું.

ड. ઉતરી ગયેલું અન્ન ખાવું.

त. નહિ ભાવતું અન્ન ખાવું.

भ. પુષ્કળ પાણી પીવું.

ज्ञ. વેળા કવેળા અગર ઉતાવળથી ખાવું.

(૩) ખોટી મોજ મારવી તથા ચિંતા.

(૪) શુદ્ધ હવાનો અભાવ.

(૫) વિર્યનો નાશ.

(૬) અયોગ્ય કપડાં.

(૭) અયોગ્ય નિદ્રા.

અન્ન બરાબર રીતે ચવાય નહિ તે.

ઇશ્વરે આપણને જે દાંત આપ્યા છે તે માત્ર શેાભા માટે નથી પરંતુ તેનેા મુખ્ય ઉપયેાગ આપણે જે અન્ન ખાઇએ છીએ તે મ્હેામાં ઘાલ્યા પછી ઉત્તમ રીતે બારીક થાય ત્યાં સુધી ચાવવા માટે છે. મ્હેામાં બરેાબર નહીં ચાવતાં આપણે ઉતાવળથી ખાઇએ. પછી ભલે નેાકરી ઉપર જવાની ઉતાવળથી હેાય અગર નિશાળે જવાની વખત થઈ જવાથી હેાય અગર ઘણા દિવસથી પડી ગયેલી રેાજની ટેવથી હેાય પરંતુ તેથી જઠર વિગેરે ઇંદ્રિયેા ઉપર ભવિષ્યમાં માઠું પરિણામ થવાનુંજ.

પ્રથમ મ્હેાંમાં અન્ન પુર્ણ રીતે તથા ધીમે ધીમે નહિ ચાવવાથી અન્નમાં જોઈએ તેટલુ થુંક મિશ્ર થતું નથી તથા તેથી સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થની સાકર થતી નથી. બીજુ દાંતને ચાવવાની મહેનત નહિ થવાથી તે નબળાં પડી જાય છે. કેમકે એકાદા અવયવને પુષ્કળ કામ આપવાથી અગર બીલકુલ કામ નહિ સેાંપવાથી તે ઘસાઇ જઈ અશક્ત થાય છે.

અન્ન પરિપૂર્ણ નહિ ચાવવાથી તે ચાવતી વખતે તેમાં રહેલ એકાદ નિરાળેા પદાર્થ જેવેા કે કાંકરી, પથરી, કાટેા અગર કાચ સમજાતેા નથી. વળી તેનાથી કેટલીકવાર મ્હેામાંથી શ્લેષ્મવાળી ત્વચાને ઇજા થાય છે. અગર તેા તે પદાર્થ ગળામાં અડકવાથી ભયંકર પરિણામ ભેાગવવું પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ આગળ જઠર વગેરે ઇંદ્રિયેામાં જે જે ઠેકાણે તે પદાર્થ અટકે છે તે તે ઠેકાણે ખેાટા વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. જમ્યા પછી આપણામાં મ્હેા ધેાવાનેા ચાલ અતિ ઉત્તમ છે, પરંતુ એકઘા કેાગળા કરવાથી મ્હેા સ્વચ્છ થતું નથી. એમ કર્યાથી દાંતની બાજુએ અગર ફાટામાં પેઠેલેા અન્નનેા દાણેા બહાર નીકળતેા નથી તથા કેટલીકવાર ત્યાં રહેવાથી તે દાણેા સડી જાય છે જેથી મ્હેામાં ખટાશ ઉત્પન્ન થાય છે, દાંત ઉપર થર લાગે છે, અને તેના થરનુ પડ બધાય છે. કેટલીકવાર આ પડ એટલું બધું વધી જાય છે કે તેથી ખરા દાંત ઢંકાઇ જઈ દાંત ઉપરનું સફેદ પડ (એનેમેલ) ખરાબ થઈ જાય છે; તેમાં કાણાં પડે છે. તેથી તેમાંના મજ્જા તંતુ ઉઘાડા થઇ જવાથી દાંત દુખવા વિગરે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે.

મ્હોંમાંથી ખરાબ વાસ આવે છે તથા તે વાસ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં થઇ ફેફસામાં ગયાથી રક્ત અશુદ્ધ કરે છે. તેમજ અન્નની સાથે જઠરમાં જવાથી પાચન-ક્રિયામાં અડચણુ આવે છે. આટલુ આપણું પોતાનું અંગત નુકશાન થાય છે. સિવાય ચાર માણુસ સાથે આવો માણુસ ગયો હોય તો તેને પોતાની પાસે બેસાડવા કોઈ રાજી હોતું નથી. આમ મ્હોંની સ્થિતિ દુર્ગંધયુક્ત થવાથી મ્હોંના તથા ગળાના રોગ મટવા મુશ્કેલ પડે છે. કેટલી જાતના રોગો જેવા કે અગ્નિમાંદ્ય, મધુપ્રમેહ. મુખપાક વગેરેમાં મ્હોં ખાટું થઇ જાય છે. આ પ્રકારની થુંકની સ્થિતિ ઘણા દિવસ સુધી રહેવાથી દાંત ઉપરનું ધોળું પડ બગડી જાય છે તથા દાંત ખરાબ થાય છે.

મિથ્યા આહાર.

સારા ખોટા ખાવાના સર્વે પદાર્થ અને તેના આહારનો આ વિષયમાં સમાવેશ થાય છે.

આવા પદાર્થને અનિયમિત પ્રમાણમાં અગર અયોગ્ય રીતે ખાવા તે મિથ્યા આહાર કહેવાય છે.

(अ) શરીરમાં આવશ્યક તત્વ જે અન્નમાં કમી હોય તેવું અન્ન અગર કમી અન્ન ખાવું.

શરીર પ્રકૃતિ વ્યવસ્થિત ચાલવા માટે અમુક પ્રમાણમાં ઠરાવેલાં કાંઇક તત્ત્વ અન્નમાં હોવાં જોઇએ તેવું આપણે પાછળ કહી ગયા છીએ. તે પ્ર-માણમાં તત્ત્વોવાળું અન્ન આપણા શરીરને નહિ મળે તો તરતજ શરીર કૃશ થઈ શારીરિક ક્રિયા મંદ થાય છે. જેમ આવક કમી અને ખર્ચ જાસ્તી ચાલતુંજ રહે તે પ્રમાણે શરીરની સ્થિતિ થાય છે.

હાલમાં ગરીબાઇના કારણથી સારૂં અન્ન પુષ્કળ ન મળે તે વાત ખરી છે. પરતુ જે કાંઈ મળતું હોય તેમાંથી શરીરને પોશક તત્ત્વો જેમાં હોય તેવો સારો પદાર્થ લાવવો બની શકે છે. પંરતુ આવા કિયા પદાર્થ હોય તે નહિ જાણવાથી ગમે તેવો સારો નરસો પદાર્થ લાવવામાં આવે છે. તેથી શરીરને આવશ્યક તત્ત્વોવાળું અન્ન નહિ મળવાથી ઉપર કહ્યા પ્રમણે શરીર બીલ-

કુલ અશક્ત થતું જાય છે. જોઈતું અન્ન પણ નહિ મળવાથી રૂધિર નિઃસત્વ થઈ શરીરને પોષણ મળતું નથી. કારણ રસ ઉત્પન્ન, કરનાર પિંડ પોતપોતાનું કાર્ય કરી શકતા નહિ હોવાથી અન્ન પાચન કરવામાં આવશ્યક રસ સુકાઇ જઈ અગ્નિમાંદ્ય થાય છે. આમ શરીર દુર્બળ થવાથી સર્વે રોગનું ઘર થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ અશક્તપણાને લીધે પોતાનાં બાળકને દુધ પાઇ શકતી નથી. કેટલીક પોતાના યૌવનમાં હરકત આવવાની બ્હીકથી પણ બાળકને દુધ પાતી નથી, બાળક પાંચ છ માસનું થયા પહેલાં પોતાનું દુધ છોડાવી તેને બહારનું દુધ, બાર્લી, કોર્નફ્લાવર, ચોખા, વગેરે ચીકણા પદાર્થની રાબડી કરીને ખવરાવે છે, પરંતુ તેવા પદાર્થમાંથી અજીર્ણ વિકાર દબદબો, ઝાડો, અસ્થિવક્રતા વગેરે તરેહતરેહના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કારણ બાળક એક અથવા સવા વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેના થુંકમાંથી તેમજ પેંક્રિયાસમાંથી નીકળતા રસમાં સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ જીરવવાની શક્તિ હોતી નથી. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને વધવાને માટે અનુકૂળ જે જે દ્રવ્ય જોઇએ તે તે દ્રવ્ય માતાના દુધમાંથી નીકળતું રહે છે તેથી માતાનું દુધ એકદમ બંધ કરી ઈતર દુધ પછી ગાયનુ હોય કે ભેંશનું હોય તેમાં તેની સ્થિતિને અનુકૂળ દ્રવ્ય નહીં મળવાથા બાળક રોગી થાય છે.

(ખ) જોઇએ તે કરતાં વિશેષ અન્ન ખાવું.

અન્ન જોઇએ તે કરતાં કમી ખાવાથી અજીર્ણની ઉત્પત્તિ થાય છે તેટલુંજ નહિ, પરંતુ વધારે ખાવાથી પણ અજીર્ણ થાય છે. કમી અન્ન ખાવાથી થનારા રોગ કરતાં વિશેષ અન્ન ખાવાથી રોગ વધારે થાય છે. કોઈ પણ અન્ન જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવામા આવે એટલે પાચન કરનાર ઇંદ્રિયોને વધારે કામ કરવું પડે છે. જેમ પાંચ મણ વજન ઉપાડવાની શક્તિવાળા એક માણસને આઠ કે દશ મણ વજન ઉચકવા આપવાથી તે ઉચકી શકતો નથી તે પ્રમાણે વિશેષ અન્ન પાચન કરવાને પાચન કરનાર ઇંદ્રિયો અશક્ત થાય છે. વધારે ખાધેલું અન્ન જોકે બરાબર ચાવેલું હોય તોપણ જઠરમાં ગયા પછી તેનો જઠરમાં બોજો પડે છે, જેથી અજીર્ણ થાય છે. આ પ્રમાણે કેટલાક દિવસ

સુધી ચાલુ રહ્યા પછી થાકી ગયેલા જઠરમાં ચાલનમંથનાદિ ક્રિયા મંદ થઈ જઠર મોટું થાય છે; અને જઠરાગ્નિ બરાબર તૈયાર થતો નથી. કારણ કે જે પ્રમાણમાં જઠરાગ્નિમાં દ્રવ્ય રહેવાં જોઇએ તે પ્રમાણમાં દ્રવ્ય રહેતાં નથી તેથી ઔજસ અન્નનું પેપ્ટોન થતું નથી, અને તેમાં વળી જો ચાવવાની ક્રિયા બરાબર નહિ થયેલી હોય તો તેથી મ્હોંમાં સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થની સાકર નહિ થવાથી જઠરમાં જે અપક્વ અન્ન આવેલું હોય છે તે ગરબડાટ કરી મુકે છે. એકંદર રીતે જોતાં જેમ કચેરીમાંના એકજ કામ કરનાર એકાદા કારકુન ઉપર કામનો સઘળો બોજો આવી પડવાથી થાકી જાય છે, તેમ જઠરની સ્થિતિ પણ તેવીજ થાય છે; વધારે બોજો પડવાથી તેને પોતાનું કાર્ય કરવામાટે ઘણી મહેનત પડે છે. વળી આવા વધારે ખાધેલા અન્નથી જઠર ફુલી જવાથી તેની આજુ બાજુના અવયવપર દબાણ થઇ અજીર્ણનું વિશેષ કારણ થાય છે. આમ થવાથી ખાધેલું અન્ન કહોવા માંડે છે તથા તેની ખટાશ વધારે વધારે થતી જાય છે. તેથી જઠરના જે ભાગને આ કહોવાણવાળો અને તેથી થયેલા ખાટા અન્નનો સ્પર્શ થાય છે તે ભાગનો ક્ષોભ થાય છે. તેમાંથી ચીકણો સ્રાવ નીકળે છે. જઠરમાંનો રસ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ અનિયમિત થાય છે. કોહેલા અન્નમાંથી વાયુ નીકળે છે અને આસપાસની ઇંદ્રિઓ ઉપર તે વાયુનું દબાણ થવાથી તે તે ઇંદ્રિઓ પોતપોતાનું કામ કરી શક્તિ નથી. તેથી પણ અજીર્ણ વિકારને પરોક્ષ રીતે મદદ મળે છે. જેમ હૃદય ઉપર દબાણ થવાથી છાતી ધડકે છે, ફેફસા ઉપરના દબાણથી શ્વાસોશ્વાસમાં અડચણ પડે છે તેજ પ્રમાણે આસપાસનાં નાડી, ધમનીયો તથા જ્ઞાનતંતુ આ કારણથી અવ્યવસ્થિત (અસ્તવ્યસ્ત) થઈ માથું દુખે છે, જઠરની અંદરની બાજુ સુઝી તેનો રંગ લાલ થાય છે, તેના ઉપર ચીકણા પદાર્થનું પડ બાઝે છે, પેટની કોથળીમાં દુખે છે તથા બળતરા થાય છે. જઠર વાયુથી ફુલી જવાથી પેટ ઢોલજેવું લાગે છે તથા આસપાસના અંતઃપટલ (ડાયાફ્રામ વગેરે) ઇંદ્રિયોનો ક્ષોભ થવાથી બગાસાં–હેડકી–છારા ઓડકાર વગેરે આવે છે તથા ઉલટી થાય છે જેથી સડેલું અન્ન બાહાર નીકળી પડે છે. આ જે ક્રિયાઓ થાય છે તે સ્વાભાવિક હોય છે. કારણ

જઠરમાં આ પ્રકારની ગરબડની બાતમી તેમાં રહેનાર સંવેદક જ્ઞાનતંતુ મારફત મગજમાં પહોંચે છે. ત્યારબાદ આવું સડેલું અન્ન શરીરને નુકશાન-કર્તા છે એમ જાણી તેવા અન્નને બહાર કાઢી નાખવા ઉલટી કરાવનાર સ્થાનને હુકમ આપે છે અને તે સ્થાન ગતિદાયક જ્ઞાનતંતુવડે ઉલટી કરાવીને સડેલા અન્નને બહાર કાઢી નાંખે છે. કોઈ કારણસર આ સડેલુ અન્ન ઉલટી થઈને બહાર નહિ નીકળે તો ગ્રહણીમાં થઇને આંતરડામાં જાય છે, જ્યાં જઠર પ્રમાણે ગ્રહણી આંતરડાં તથા આસપાસની ઇંદ્રિયોમાં ક્ષોભ થાય છે અને તેથી કરીને શ્લેષ્મ વધે છે, પેટમાં ચુંક આવે છે, પેટ ફુલી જાય છે અને ભૂખ લાગતી નથી. માથુ દુખે છે. ચકરી આવે છે અને સડેલું અન્ન અતિસાર થઇને બહાર નીકળી જાય છે, આમ થાય ત્યારે તેને આપણે અજીર્ણ વિકાર કહીએ છીએ. જે માણસ જમ્યા ઉપર ઝુડે છે અગર પોતાની પાચન શક્તિ કેટલી છે તેનો વિચાર કર્યા શિવાય કાંતો અમુક પદાર્થ વધારે ભાવે છે માટે અગર સગા સબંધીના આગ્રહથી અકરાંતિયા પ્રમાણે જમે છે તેને ઉપર કહેલા પ્રકારથી પણ અધિક જોરથી અજીર્ણ થાય અને અળશિયાની માફક ટળવળ ટળવળ કરતો રહે તેમાં આશ્ચર્ય શુ ? આ વિકારને આપણે તીવ્ર અજીર્ણનું નામ આપીશું. આ સિવાય બીજી રીતે પણ વધારે અન્ન ખાવાથી શરીરને નીચે પ્રમાણે હાની થાય છે. ઘણા માણસોને કાંઇ કાંઈ વિશેષ ખાવાનો સ્વભાવજ પડેલો હોય તેમને અન્ન પચાવવાની શક્તિ પણ હોય છે. તથાપિ જો કે પાચન થઇ શકે છે છતાં આ વિશેષ અન્ન ખાવાથી નુકશાનજ થાય છે. વધારે અન્ન પાચન થવાથી શરીરના પોષણ માટેના જરૂરી તત્વો વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઇ તેનાથી આમવાયુ (ગાઉટ) વગેરે રોગો થઇ તેનું પરિણામ પાચન ઇંદ્રિયો ઉપર થાય છે જેથી પણ અગ્નિમાંધ થાય છે. તેમ વારંવાર અન્ન ખાવાથી પણ તેવાજ પ્રકારના રોગો થાય છે.

વારંવાર અન્ન ખાવું.

પ્રથમ ખાધેલું અન્ન પાચન થયા શિવાય બીજું અન્ન ખાધા જવું તેને વારંવાર અન્ન ખાવું કહે છે. આયુર્વેદકમાં તેને અધ્યશયન કહે છે.

આ સંબંધી ઘણા માણસોને આગળ ઉપર અધ્યશનથી શાં શાં પરિણામ નિપજશે તેનું જ્ઞાન હોતું નથી. અગર કેટલાકને તે જ્ઞાન હોવા છતાં તે બાબત ઉપર તેઓ અલક્ષ રહે છે. તેથી જેમ ભાત કરવા માટે આધરણના પાણીમાં ચોખા નાંખ્યા પછી જેમ જેમ જમનારની સંખ્યા વધતી જતાં આધરણમાં ચોખા નાંખતાં રહેતાં ભાતની જે સ્થિતિ થાય તેવી પ્રથમ ખાધેલા અન્નને પચવવાને અવકાશ નહીં મળતાં તે ઉપર વારંવાર ખાતા જવાથી થાય છે.

આ પ્રકાર નીચે આપેલા દાખલાથી સ્પષ્ટ સમજાશે. હાલમાં સવારમાં ઉઠી શૌચમુખ માર્જન કરી આપણા લોકો સાધારણ સાત આઠ વાગે માં-ખણ કે ઘી ચોપડેલી પાઉંની કપોટી સાથે અગર એકલો ચહા અગર તેની સાથે બીસકીટ, લાડુ વગેરે કાંઇ પણ પદાર્થ ખાઇને તેની ઉપર ચહા અગર કાફી પીએ છે. એકંદર રીતે આપણે સવારમાં ચહાની શરૂઆત કરીએ છીએ. વારૂ! આ સર્વને જઠરમાં પાચન થવા માટે બે અઢી કલાક લાગે એટલામાં સ્નેહિને ત્યાં જવાનો પ્રસંગ આવ્યાથી ત્યાં એકાદ બે પ્યાલા સ્નેહિના આગ્રહથી પણ પ્રથમ ખાધેલા અન્નની પાચનક્રિયા ચાલતી હોય તેમાં વધારાનાં નંખાય છે. એટલામાં દસ વાગે જમવાની તૈયારી થાય છે. કારણ નોકરીપર જવાની ઉતાવળ હોયજ. જમણમાં દાળ, ભાત, રોટલી, શાકભાજી, દહીં, દુધ, ઢોકળાં વગેરે ખાવામાં આવે છે, જેને પાચન થવાને આશરે ચાર કલાક જોઇએ છીએ. માંસ ખાનારને તે ચાવવાનું ન હોવાથી તેને અઢી કલાક લાગે છે. બકરાંના ગોસને ત્રણ કલાક લાગે છે, દહીંને ત્રણ કલાક, ભાતને બે કલાક અને રોટલીને ત્રણથી ચાર કલાક લાગે છે. આટલો વખત સારી રીતે ચાવીને ખાધેલા અન્નને શાંત અવસ્થામાં પચાવવા માટે જોઇએ છીએ. પરંતુ ઉતાવળથી પૂર્ણ રીતે ચાવ્યા વગર ગળે ઉતારેલા અન્નને એકાદ કલાક વધારે લાગે છે, તેમાં વળી જમ્યા પછી તરત કચેરીમાં જવાનું ધાંધલ, કામનો બોજો વગેરે હોય તો વિશેષ વાર લાગે છે. બપોરે ત્રણચાર વાગે એટલે વળી ટીફીન (ઉપહાર) કરવાનો વખત થાય છે, જ્યારે ચહા, દુધ, ભજીયાં, શીરો, પુરી, ચણા, મમરા, ચેવડો વગેરે પદાર્થ ખાવામાં આવે છે.

પ્રથમથી શરૂ કરીએ તો સાત આઠ વાગે ચહા પીધા ઉપર સ્નેહીઓને ત્યાં ચહા પીવામાં આવે છે તેની ઉપર કચેરીમાં જવાની ઉતાવળમાં જમવામાં આવે છે. તેથી આ સઘળા પદાર્થ જઠરમાં ગયા પછી જઠર રસમાં ફેર પડે છે અને તેમાં લવણામ્લ વધે છે જેથી તે માણસના પેટમાં લાહ્ય બળે છે, જે ઉપરથી તે માણસ ભૂખ લાગી છે એમ સમજી તેની ઉપર ચહા, દૂધ, શીરો, ભજીયાં, ચેવડો વગેરે ખાઈ લે છે. ત્યાર પછી ઘેર આવ્યા કે ચહા કે લાડૂ અગર કાંઇ પણ ચીજ તૈયાર જ હોય છે. ત્યાર પછી કોઇને ત્યાં જવું પડે તો ત્યાં પણ ના, ના, કહેતાં એકાદો ચહાનો પ્યાલો વધારે લેવો પડે છે. એટલામાં આઠ નવ વાગે રાત્રે વાળુ કરવાનો વખત થયો, એટલે તેમાં કોઇવાર સવાર કરતાં પણ વધારે પદાર્થ ખાવાનો સંભવ હોય છે. કારણ આખા દિવસમાં શાંતપણે જમવાનો આજ વખતે હોય છે. આમ એક પછી એક ખોરાક ગયાથી, જઠર નવરૂં રહેતું નથી. તેથી તે થાકી જાય છે અને તેનાથી અગ્નિમાંદ્ય થાય છે. ઉપર કરેલું વર્ણન કોઇને પણ અતિશયોક્તિ ભરેલું લાગશે, પરંતુ વિચાર કરીશું તો આપણા-માંના ઘણાઓની રોજની સ્થિતિ કમી જાસ્ત પ્રમાણમાં આમની આમજ ચાલી આવે છે, તે સમજાયા વિના રહેશે નહીં. ઠીક, આ પ્રમાણે પાછળ કહેલું તીવ્ર અજીર્ણ-**વિલંબી અજીર્ણનું** રૂપ ગૃહણ કરે છે જેને આપણે **અગ્નિમાંદ્ય** કહીએ છીએ. અગ્નિમાંદ્ય અને અજીર્ણ વિકારમાં તફાવત એટ-લોજ હોય છે કે અગ્નિમાંદ્યમાં રોગની પીડા ઘણા દિવસ સુધી તેમ ને તેમ રહી કેટલાક દિવસ પછી તેનું માઠું પરિણામ શરીર ઉપર કાયમનું રહે છે. જ્યારે અજીર્ણ વિકારમાં આ સર્વ પ્રકાર તાત્કાલિક હોય છે.

તીખું-તમતમું તથા મશાલાદાર ભોજન ખાવું.—આપણામાં નાના મોટા સર્વને તરેહ તરેહના તીખા તમતમા મશાલાવાળા પદાર્થ-ભાત ભાતનાં અથાણાં વગેરે ખાવાનો ચસકો પડેલો હોય છે. જ્યારે આવા પદાર્થ ખાવામાં નથી હોતા ત્યારે બીજું અન્ન ગળે ઉતરતું જ ના હોય તેમ લાગે છે. કારણ તે સાથે ખાવાથી અન્ન પોચું અને લોચા પડતુ લાગે છે. ઉપર કહેલા પદાર્થ માત્ર જમતી વખતેજ ખાવામાં આવે છે તેમ નથી, પરંતુ

જતાં આવતાં નાસ્તા સાથે, અગર બીજા નિમીત્તે પણ ખવાય છે. વધારે દૂર નહિ જતાં એકાદિ ચહા કાફીવાળાની દુકાને જઈ જરી જોઈશું તો ભજીઆં, મશાલાદાર ઢીલું શાક, ચેવડો વગેરે લેઇને ચહા પીનારાઓ સેંકડે પોણોસો નજરે પડશે. કેટલાકને ભજીયાં સાથે છલાયદી ચટણી જોઇએ છે, અને કદાપિ દુકાનદાર ચટણી આપતાં વિસરી ગયો હોય તો "અરે ચટણી લાવો" કરી બુમ પાડી માગી લે છે. આવા પદાર્થથી તેમજ ચહા, કોફી, દારૂ, ભાંગ વગેરે તીખા તમતમા મશાલાવાળા પદાર્થથી શરીર ઉપર શાં શાં પરિણામ થાય છે તે નીચે આપેલી માહિતી ઉપરથી સમજાશે, તીખું ખાટું અને મશાલાવાળું અન્નદાહક અન્ન કહેવાય છે. આવા પ્રકારના પદાર્થથી એક જાતની ખોટી રૂચી ઉત્પન્ન થયાથી અન્ન યોગ્ય રીતે ખવાતું નથી. તેમાં એક તો જોઇએ તે કરતાં વધારે અન્ન ખવાય છે. તથા તેથી પાછળ વિશેષ અન્ન ખાવાના પ્રકારમાં કહ્યા મુજબ પાચન કરનાર ઇંદ્રિયો ઉપર દબાણ થાય છે તથા અગ્નિમાંદ્ય થાય છે. બીજું આવા દાહક પદાર્થથી અન્ન નલિકાની અંદર ત્વચાને દાહ લાગે છે; તથા તેમાં રહેલા પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડને ઇજા થાય છે, અને તેની પાચકરસ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ કમી થાય છે, જેથી અગ્નિમાંદ્ય થાય છે. કારણ પાચકરસ કમી થાય છે. આ સિવાય આવા તીખા પદાર્થ ખાવાથી તરસ પણ વધારે લાગે છે, કે જેથી જોઇએ તે કરતાં વિશેષ પાણી પીવાય છે તેનું પરિણામ એ આવે છે કે જે કાંઇ થોડો ઘણો પાચકરસ ઉત્પન્ન થયો હોય તેમાં પાણી મળવાથી તે પાતળો થઈ જાય છે. તથા તેની પાચન કરવાની શક્તિ કમી થાય છે. તેમ ખાધેલું અન્ન પચતું નથી. આમ પડી રહેલું અન્ન સડવા માંડે છે; તેનું ખટાશપણું વિશેષ વધતું જાય છે. દાખલા તરીકે એક ગાડીએ જોડેલો ઘોડો ભડકવાથી ગાડી ભાગી જાય છે અને ભાગેલી ગાડીના ભાગેલા પોલ સાથે ઘોડો દોડતો જાય છે. દોડતાં દોડતાં જેટલું જોર કરે છે તેટલા જોરથી ભાગેલા પોલના કડકા તેના શરીરને લાગે છે. તે પ્રમાણે પ્રથમથી તીખા તમતમા પદાર્થથી જઠરને દાહ લાગેલી હોય છે. તેમાં આવા સડેલ અન્નની ખટાશનો સ્પર્શ થતાં તેમાં ચીરા પડે છે. તેમાંથી રક્ત નીકળે છે, ચીકણો

પદાર્થ ઝમે છે, ઉલટી થાય છે, પેટમાં કાંઈ પણ પદાર્થ ટકતો નથી, માથું દુખે છે, તાવ આવે છે, વગેરે ચિન્હો થાય છે. ઉપરાંત આવા પદાર્થ ખાવાથી મ્હોં આવે છે, એટલે કે તેમાં ચાંદાં પડે છે, અને ગળામાં કે તેની નીચે અંદરની ત્વચાને દાહ લાગવાથી કફ પડે છે તથા બીજાં ચિન્હો થાય છે તે જૂદાં.

આપણા લોકોમાં ચહા–કોફી–દારૂ તથા બીડી પીવાના વ્યસનનું એટલું મહત્વ થઈ પડયું છે કે ગરીબ ને પૈસાદાર કોઇને પણ પોતાની ઈચ્છાનુસાર કોઇ પણ પદાર્થ જોઇએ છીએ. સવાર થયા પહેલાં નાનેથી મોટા સુધી લોકોને ચહા શીવાય બીજી વાતજ નથી. મુબઈ સરખા શહેરમાં તો ગરીબ ભીખારૂ પણ રસ્તે જનાર આવનાર લોક પાસે ચહા પીવાનો પૈસો આપવા યાચના કરે છે. ગટર સાફ કરનારને પણ ચહા પીવાને પૈસો જોઇએ છે.

વિક્ટોરિઆ ગાડીવાળા જોઇશું તો ચહાવાળાની દુકાને ગાડી હાંકવાની જગ્યાએ બેસી ચહા પીતા જોવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓ અને બીજા લોકો જેમને ઘેર ચહા પીવાની સગવડ ના હોય તેઓ શહેરમાં ડગલે ડગલે માંડેલી ચહા કોફીની દુકાનોમાં સંખ્યાબંધ જોવામાં આવે છે. વળી હાલમાં ઘાસતેલથી સળગતા ચુલા (સ્ટોવ્હ) નીકળ્યા છે. જેથી આવા લોકોને ઘણીજ સહેલાઇ પડે છે. કારણ આથી જ્યારે જોઇએ ત્યારે ચહા કરી લેવાય છે. બાળક ચાર પાંચ માસની ઉંમરનું ન થયું હોય તો પણ તેનાં માબાપ પોતે ચહા પીવા બેસે તે વખતે ધીમે ધીમે ગમતમાં ચહાનો નાનો નાનો ઘુંટડો બાળકને પાય છે. પ્રથમ ગળપણને લીધે બાળક ચહા પીએ છે બાદ તેને તેનો ચસકો પડી જાય છે, અને પછી જો ચહા ન મળે તો બાળક રડવા લાગે છે; જેથી માબાપને આનંદ સાથે વિસ્મય ઉત્પન્ન થાય છે.

ચહા કોફી વગેરે પીવાના તથા બીજા ખાવાના પદાર્થ દુકાનમાં જઈ ખાવાને લીધે ક્ષય ઉપદંશ (ચાંદી) વગેરે ચેપી* રોગો થવાનો સંભવ રહે

---

* प्रसंगाद्गात्र संस्प ॥ निश्वासात्सह भोजनात् ।
स शय्या नाच्चापि वस्त्र माल्या लपनात् ॥
औप सर्गिक रोगाश्च संक्रामन्ति नर नरम् ।
माधव निदान.

છે, કારણ દુકાનો તથા વિસીઓમાં ગ્લાસના પ્યાલા રકાબી વગેરે વાસણો ઉપર જણાવેલા રોગવાળા લોકોના મ્હોમાં અડકવાથી સદર રોગો આપણને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

આ ઉપરથી આપણા વડીલો પાસેથી આ વિષય સંબંધી નવેણુ વગેરે આભડછેટમાં કેટલું સત્ય છે તે જણાઈ આવે છે. વળી દુકાનોમાં ચીજો બરાબર તૈયાર કરેલી હોતી નથી. આપણે ચહાનો દાખલો લઈએ, દુકાનો-માંનો ચહા એક સરખો ઉકળતો રહે છે જેથી તેમાંનું સુવાસીક અને ઉત્તેજક દ્રવ્ય ક્યારનુંએ ઉડી જાય છે, અને ટેનિક એસીડ જેવું શરીરને હાનિકારક દ્રવ્ય માત્ર પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહે છે. આવો ચહા[1] પીવાથી આપણામાં પાચકરસ બરાબર તૈયાર થતો નથી. જેથી પાચન કરનાર અગ્નિ મંદ થઈ જાય છે. આવા પીવાના પદાર્થ ઉપરા ઉપરી લેવાથી જઠરને કેટલાક દિવસો પછી તેમને દેખીને એવો કંટાળો આવે છે કે ઉલટી થાય છે. એટલે જાણે જઠર એમ ન કહેતું હોય કે તેવા પદાર્થ હવેથી નહી જોઈએ. તેમ કહેવામાં અડચણ નથી. વારૂ આ પીવાના પદાર્થમાં કાંઈક ઉત્તેજક દ્રવ્ય રહે છે જેથી શરીરમાં તથા વિશેષે કરી મગજમાં એક પ્રકા-રની હુશિયારી અથવા જુસ્સો આવે છે. આ કારણથી માનસિક શ્રમથી થાકી ગયેલા લોકો આવા પીવાના પદાર્થ વારંવાર પીએ છે. પરંતુ આ જુસ્સો અગર હુશિયારી પુષ્કળ શ્રમ કરીને થાકી ગયેલા ઘોડા કે

અર્થ—મૈથુન વગેરે પ્રસંગથી શરીરના સ્પર્શથી, શ્વાસોચ્છ્વાસથી, ભેગાં જમવાથી, સુવાથી અથવા બેસવાથી, તેવા રોગવાળાના અંગ ઉપરનાં કપડાં પહેરવાથી તેવાનાં સુંઘેલાં ફુલ સુંઘવાથી, અગર વાપરેલું સુગન્ધિ ચંદન લગાડવાથી ચેપી રોગ એકથી બીજાને લાગે છે.

૧. અહીં કેટલાકને શંકા થશે કે આવો ચહા જો ઉત્તેજક ન હોય તો તે પીધાથી હુશિયારી ક્યાંથી આવે છે? આનું કારણ એવું છે કે કોઈપણ પદાર્થ પછી ભલે ચહા હોય કે ગરમ પાણીજ માત્ર હોય, પરંતુ ગરમાગરમ લીધાથી પેટમાં ગયા પછી તેના ઉપરના અંતઃ પટલ માર્ગે તેની ઉષ્ણતા હૃદયમાં પહોંચ-વાથી હૃદયનું કામ જોરથી ચાલે છે અને તેથી હુશીયારી આવી એમ લાગે છે.

બળદને જેમ ચાબકો માર્યાથી વળી થોડી ગાડી ખેંચે છે તે પ્રમાણે ક્ષણિક હોય છે. આમ ઘણા દિવસ સુધી ચહા પાણી ચાલે એટલે પાછળથી વધારે વધારે અશક્તપણું અગર ગ્લાનિ આવતી જાય છે. અને માનસિક સ્થિતિ દુર્બળ થાય છે. માનસિક સ્થિતિની દુર્બળતા થઇ એટલે પાચન કરનાર ઇંદ્રિયોની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી, કારણ આ ક્રિયા મજ્જાતંતુ નિયમ પ્રમાણે ચાલે છે. આ સિવાય આવા પીવાના પદાર્થમાં રહેલું એસીડ ટેનીક વગેરે દ્રવ્યથી જઠરનો રસ બગડી જાઇને પાચનક્રિયા બરાબર થતી નથી, તેમ પીવાના પદાર્થમાં સાકર હોવાથી અનમાર્ગની ચીકાશવાળી ત્વચા તેમાં ખાસ જઠરની આંતર–ત્વચા ઉપર દાહ થાય છે. તેમાં રક્ત ભેગું થઈ તેમાંથી ચીકણો કફ નીકળે છે. કારણ પ્રયોગથી સિદ્ધ થયું છે કે વધારે પ્રમાણમાં સાકર હોય તેવા પદાર્થ ખાવાથી જઠરમાં અંદરની ત્વચાને સોજો આવે છે, તેથી રોજ રોજ ગળપણ ખાવામાં આવે તો તે નહિ પાચન થતાં અંદરની ત્વચા ઉપર સોજો આવે છે, તથા તેમાંથી કફ નીકળે છે. ખાધેલું પચતું નથી, મ્હોંમાં મોળ આવે છે, પેટમાં કોઇ પણ ચીજ ટકતી નથી, એટલે ઉલટી થઇ જાય છે, જેથી ભૂખ નાશ પામે છે. તેજ પ્રમાણે કેટલીકવાર આવા પદાર્થથી જઠર બગડી જઇ, પેટમાં વાયુ ભરાય છે તેથી તે ફુલી જાય છે, જીભ ઉપર ધોળી ફુગ વળે છે, અને મ્હોમાં જ્યાં ત્યાં ચાંદાં પડવાથી કાંઇ ખવાતું નથી. ચહા કાફી વગેરે પીવાના પદાર્થથી થનારી એક બીજી માઠામાં માઠી અસર એ થાય છે કે કેટલાક વખત સુધી આ પીવાથી રૂધિરમાં યુરીક એસીડ વગેરે ઝેરી દ્રવ્યનું પ્રમાણ વધે છે. નિરોગી સ્થિતિમાં આ એસીડ મળમુત્રને રસ્તે નીકળી જવાથી આપણને તેનાથી વિશેષ દુઃખ થતું નથી પરંતુ બહાર નહિ પડતાં રૂધિરમાં ભેગું થઈ રહે છે ત્યારે તે જુદી જુદી ઇંદ્રિયોમાં જઇ તે ઇંદ્રિયોની ક્રિયા મંદ કરે છે. દાખલા તરીકે મુત્રપિંડમાં તે ભેગું થવાથી પિસાબ વાટે જનાર મળ તેવો ને તેવોજ રૂધિરમાં રહે છે. યકૃતમાં એકઠા થઈ રહેવાથી તેનું કાર્ય મંદ થાય છે. તેમ તેમ જુદા જુદા મજ્જાતંતુઓમાં અને તેમના મુખ્ય સ્થાનમાં આ એસીડ ભરાઇ રહેવાથી તેમની ક્રિયા પણ મંદ થાય છે. આ

ઉપરથી વાચકવર્ગના લક્ષમાં આવશે કે અન્નમાર્ગની ક્રિયા જે જે મજ્જા-તંતુથી ચાલે છે તે તે મજ્જાતંતુઓ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વિષમય દ્રવ્યથી બીલકુલ ભરાઇ જવાથી તેમની સ્વાભાવિક શક્તિ કમી થવાથી પાચન કરવાને જરૂર જુદા જુદા રસની જઠર તથા આંતરડાં વગેરે ઇંદ્રિયોની ચાલન મન્થનાદિ ક્રિયાઓ બીલકુલ પૂર્ણ રીતે થતી નથી. તેથી અગ્નિમાંદ્ય થાય છે. મજ્જાતંતુ અશક્ત થવાથી નીપજતાં અગ્નિમાંદ્યને 'નર્વ્હસ ડિસ્પે-પ્સીઆ' કહે છે. આવા પ્રકારનો અગ્નિમાંદ્ય મટવાને ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. પ્રયોગથી એક બીજી બાબત સિદ્ધ કરેલી છે કે ચહા કોફી વગેરે પીવાથી જઠર રસમાંથી પેપ્સીન બગડી જઇને તેની પાચન કરવાની શક્તિ કમી થાય છે. આ પરિણામ જેમ જેમ ચહા અગર કોફી વધારે પ્રમાણમાં ઉકળેલાં હોય છે, તેમ વધારે ખરાબ આવે છે. તેટલુંજ નહીં પરંતુ પાચનક્રિયાને વિશેષ વાર લાગે છે. તેજ પ્રમાણે આ પીવાના પદાર્થ ગરમ ગરમ પીધાથી જઠરની અંતર ત્વચાની શક્તિ કમી થાય છે અને અશક્ત મજ્જાતંતુવાળા માણસને આથી ઘણું નુકશાન થાય છે. કોફીને બદલે બુનદાણા જેટલા વધારે શેકાય તેટલા વિશેષ હાનિકારક હોય છે. આ પીવાના પદાર્થમાં યુરીક એસીડ અને ક્ષાન્થિનનું સેંકડે કેટલું પ્રમાણ આવે છે તે ડૉ. હેગો નીચે પ્રમાણે આપેલું છે.

નામ.	યુરીક એસીડ અને ઝૅંથીન.
૧ કોકો	૦–૮૪૦૦
૨ કૉફી	૧–૦૦૦૦
૩ ચહા	૨–૫૦૦

આ ઉપરથી આવા પદાર્થ પીવાથી આપણા શરીરમાં કેટલા પ્રમાણમા યુરીક એસીડ આવે છે તે સહેજ સમજાશે.

વારૂ. સોડા લેમોનેડ કોલ્ડ ડ્રીંક વગેરે ખાટો* ખારો પદાર્થ પીવાથી પણ અગ્નિમાંદ્ય થાય છે.

---

* મુંબાઈ જેવા શહેરમાં આવા પદાર્થ પીવાથી થતા રોગ ઉપર તો ઘણા દાકતરો તથા વૈદ્યો પોતાની રોજી ચલાવે છે.

ધૂમ્રપાન.

પ્રાચીનકાળમાં એકાદ રાેગ મટાડવાને તેમાં વિશેષે કરીને ઉધાન તથા બીજા ફેફસાંના દરદાે ઉપર અનુકૂળ આવે તેમ ધુમ્રપાનના રૂપમાં ઔષધ આપવામાં આવતું. પરંતુ હાલ તાે તંબાકુ ભાંગ ગાંજો વગેરે હમેશનાે ધૂમ્રપાન થઈ પડયાં છે, જેથી જનસમાજમાં સર્વથી વિશેષ નુકશાન થાય છે. તંબાકુ પીનાર લોકોને વારંવાર થુંકવું પડે છે. કારણ તંબાકુથી થુંકનાં પિંડનાે ક્ષાેભ થઈને તેમાંથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે, જે નકામું થુંકી કાઢવાથી પાચન ક્રિયાને અડચણ આવે છે. આવું જ બલ્કે આનાથી વધારે ખરાબ પરિણામ તંબાકુ ખાવાથી થાય છે. તંબાકુ પીવાથી ગળામાં ગાંઠાે થાય છે; જેમાંથી કફ પડે છે. ખાંસી આવે છે. છાતી ધડકે છે. ચક્કર (ફેર) આવે છે અને મજ્જાતંતુ અશક્ત હાેવાથી ભુખ મંદ થાય છે. તેમ તંબાકુથી જઠર રસમાંનું લવણામ્લ વધે છે અને તેથી છાતીમાં આગ બળે છે. તંબાકુની ધુણી આંખમાં જવાથી આંખનું તેજ કમી થાય છે. આ ધુમ્રપાનથી પણ ચ્હા કૉફી માફક થાકેલા મજ્જાતંતુને થાેડાે વખત ઉત્તેજન મળે છે. પરંતુ તે ક્ષણિક હાેય છે.

દારૂ.

ચ્હા કૉફીની હદ ઓળંગી પેલી તરફ ગયા છે, એટલે કે દારૂ પીએ છે તેની સ્થિતિ વળી અતિશય ભયંકર હાેય છે. એકવાર માત્ર મ્હોંમાં દારૂનાે સ્પર્શ થયાે એટલે તેની અધાેગતિ થઇ સમજવી. આ પદાર્થનું સેવન કરનાર કેટલાંએ ઉત્તમ કુટુંબાે ધુળ ખાતા થયા છે અને થાય છે તે આપણે નજરે જોઇએ છીએ. તાેપણ અંધ થઈને આ પદાર્થનું સેવન કરવામાં આવે છે તે નવાઇ જેવું લાગે છે. આ સંબંધી જેટલું લખીએ તેટલું ઓછું છે. મધ્યપાનથી થતા ભયંકર પરિણામનું થાેડું વર્ણન આગળ આપ્યું છે. મદ્યપાનથી અન્નનલિકાની શ્લેશ્મવાળી ત્વચામાં દાહ થાય છે તથા સાેજો આવે છે. આ દાહ દારૂમાં જે પ્રમાણમાં તેનાે અર્ક (Alcohol) હાેય છે તે પ્રમાણમાં કમી જાસ્તી થાય છે. નિરાેગી સ્થિતિમાં શારીરિક વા માનસિક શ્રમથી લાગતાે થાક વિશ્રાંતિ લેવાથી આપાે આપ

દૂર થાય છે. જેમને મદ્યપાનની ટેવ પડેલી હોય છે તેમને આવો થાક દારૂ પીધા પછી જો કે તેટલો લાગતો નથી પરંતુ એક પ્રસંગે દારૂની નિશા ઉતરી ગઇ એટલે તેનાથી બમણો થાક જણાય છે. કારણ દારૂથી મજ્જાતંતુને થોડીવાર જ ઉત્તેજન મળે છે. પરંતુ તેની સ્વાભાવિક શક્તિ વધતી નથી. તેમ થાક દૂર કરવા માટે જેમ તેનું સેવન કરવામાં આવે તેમ મજ્જાતંતુ અશક્ત થતાં જાય છે. દારૂથી ગળાની, ગળાના માર્ગની, જઠરની તેમ અન્નનલિકાની શ્લેષ્મળ ત્વચામાં દાહ થાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ તેમાંની રક્તવાહિનીઓ પણ પહોળી થતી જાય છે. અંતર ત્વચામાંથી ચીકણો આવ નીકળવા માંડે છે. જઠર રસમાંથી લવણામ્લ વધે છે. અને તેથી ખાટું પિત્ત વધે છે. તેજ પ્રમાણે દારૂમાં રહેલાં ઇતર ઝેરી પદાર્થ જઠરમાં છૂટા પડી તેનું રૂધિરમાં શોષણ થવાથી ભયંકર પરિણામ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણો દારૂ પીવાથી આગળ ઉપર જઠરની વૃદ્ધિ થાય છે. (Dilation of the stomach) યકૃત બગડી જાઇ તેમાં ચીરા પડે છે, ઉલટી થવા લાગે છે. પેટમાં કાંઇ ટકતુ નથી. નિંદ્રા પૂરી આવતી નથી, સ્વપ્નાં આવે છે, આંખે અંધારાં આવે છે, છાતી ધડકવા માંડે છે, મૂત્ર પિંડ બગડી જાય છે, અને આખરે ઉદરના રોગો થઈ સોજા વગેરે આવે છે. અને તેવા મનુષ્યોનો અંત આવે છે.

સડેલું અન્ન ખાવું.

વ્યાપારી લોકો અનાજ કે ખાવાની બીજી કોઇ પણ ચીજ સડવા લાગી એટલે જલદી ખપી જાય તેવા ઉદ્દેશથી તે સોંઘી વેચે છે; જેમકે ચોખા અગર બીજું ધાન્ય તેમાં જીવાત પડવાથી અગર સમુદ્રમાંથી આવતાં તેને ભેજ લાગવાથી બટાઈ જાય છે; તેવી રીતે કેટલીક ચીજો જુની થવાથી અથવા તેને હવા લાગવાથી પણ બગડી જાય છે. તેજ પ્રમાણે બીસ્કીટ, દુધ, ફળ, માછલી માંસ વગેરે પદાર્થ અમુક દિવસ કરતાં વધારે રાખી મુકવાથી બગડી જાય છે. આવા આવા પદાર્થ થોડી કિમ્મતે મળવાથી લોકો અજાણથી કે જાણી જોઇને ખરીદે છે. આવું અન્ન પેટમાં ગયાથી તરત ઉલટી, ઝાડો વગેરે થઇને મોતની નિશાની થાય છે. આવા પદાર્થો સાથે જુદા જુદા જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેથી તરેહવાર રોગ થાય છે.

નહીં ભાવતું અન્ન ખાવું.

જમવામાં મનુષ્યને ભાવતા પદાર્થ હોય તો સંતોષ થાય છે, એટલે કે ભાખરી શાક હોય પણ ભાવતું હોય તો ચાલે પરંતુ પાંચ પકવાન હોય પણ ભાવતાં ન હોય તો પણ તે કામનાં નહીં. તે મનુષ્યને આવું અન્ન ખાધાથી ફાયદો નહીં થતાં પાચન થતું નથી; કારણુ જઠરમાંનો રસ સારી રીતે તૈયાર થવા માટે ખાવામાં પોતપોતાની રૂચિ પ્રમાણે પદાર્થ હોવા જોઇએ. માછલી માંસ વગેરે પદાર્થ ખાનાર લોકોને તે ન મળે તો અન્ન ગળે ઉતરતું નથી એટલે ખાતાં પીતાં તેમને તો અપવાસ જ. આવા લોકોને માંછલીમાંસ વગેરેની વાસ પણ જમણમાં હોવી જોઇએ પરંતુ વનસ્પતિનો આહાર કરનાર લોકોને તેની ગંધ પણ સહન થતી નથી. તેમને તો પોતાનું હમેશનું માંખણમાંથી કાઢેલું ઘી હોય તેની વાસ જરૂરની છે.

એકાદો પદાર્થ ભાવવો નહીં ભાવવો તે પ્રકૃતિ વિરામ છે. તેમાં પદાર્થનો દોષ નથી, કારણ એકને નહી ભાવતી ચીજ બીજાને ઘણી સારી લાગે છે. કેટલીકવાર અન્ન સારૂં હોય પરંતુ પિરસનારે પોતે મેલું ગંદુ વસ્ત્ર કે અબોટીયું પેહેરેલું હોય અગર રોગી હોય તો તેણે પિરસેલું અન્ન ખાવાનું મન થતું નથી.

(મ.) પુષ્કળ પાણી પીવું.

ઘણા લોકોને જતાં આવતાં અને જમવા બેઠા કે તરત પહેલવહેલું ગટગટ પાણી પીવાની ટેવ હોય છે; આથી જઠર રસ પાતળો થઇ તેની અન્ન પચવવાની શક્તિ કમી થાય છે; અન્ન પચે નહીં એટલે માણસ અશક્ત થાય છે. તેથીજ આર્ય * વૈદ્યકમાં લખેલું છે કે કોળીએ કોળીએ પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થઈ શરીર દુર્બળ થઈ જાય છે.

કેટલાક વળી બરફનું પાણી પીએ છે; તેથી પણ અગ્નિમાંદ્ય થઈ જાય છે, કેટલાક ઠંડુ પાણી નહીં પીતાં ગરમ પાણી પીએ છે. એક વખત ગરમ પાણી પીવાની ટેવ પડી એટલે તે માણસને ગરમ પાણી સિવાય સંતોષ થતો નથી. કેટલાકને વળી એટલું બધું ગરમ પાણી જોઇએ છે કે ગરમ

* [illegible] । जलंपीतम [illegible] साद्रं [illegible] ताम् (अष्टांग संग्रह.)

પાણીનો પ્યાલો હાથમાં નહીં લેવાયાથી રૂમાલ અગર પંચિયાની મદદથી ઝાલવો પડે છે. આ પ્રમાણે એક તો અન્નનલિકામાં ગરમ પાણીની ટેવ પડી જાય છે, અને બીજું એકાદ વખત ગરમ પાણી ન મળતાં ઠંડું પાણી પીવું પડે છે ત્યારે અંતર ત્વચા સૂઝી જાય છે, તેમાં દાહ થાય છે. કફ પડે છે. ગળામાં ચોરીયા આવે છે. આવાં આવાં લક્ષણો જણાઇ આવે છે એટલુંજ નહીં પરંતુ જઠરમાં આવું ગરમ પાણી જવાથી જઠર રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડને ઇજા થાય છે. જેથી જઠર રસ તૈયાર કરવાની શક્તિ કમી થવાથી અન્ન પાચન કરવામાં હરકત પડે છે.

(ट) વેળા કવેળા તથા ઉતાવળથી જમવું.

આ રોગનું બીજું એક દેખાઈ આવતું કારણ એ છે કે વખતસર જમવાનું બનતું નથી; તેમ જમતાં જમતાં ઉતાવળ થાય છે.

હાલમાં ગરીબ લોકોને મોંઘવારીને લીધે એકતો સારૂં અન્ન મળતું નથી અને જે કાંઈ મળે છે, તે વખતસર પેટમાં પડતું નથી. નાનપણમાં જે ઠરાવેલો જમવાનો સમય હોય છે તે આગળ સંસારનો બોજો માથે પડયા પછી સાધી શકાતો નથી. નોકરીનો સમય કેવો જૂદો જૂદો હોય છે તેનો ઘણાને અનુભવ હોય છે. કેટલાકને સવારમાં પરોઢિએ તો કેટલાકને રાત્રે સાત વાગતાં અને કેટલાકને સવારે નવ વાગતાં તો કેટલાકને સાંજરે પાંચ વાગતાં ધંધાનો સમય સાધવા માટે જ્યારે સમય અનુકૂળ હોય ત્યારે જેમ એક પાકીટમાં સામાન ભરીએ તેમ પેટમાં એક વખતનું અન્ન ભરવું પડે છે. તે અન્ન સારૂં સીજેલું હોય કે ન હોય, બરાબર ચવાય કે ન ચવાય પણ જેમ તેમ કરી હોજરી ભરી ના ભરી ઉઠી જવું પડે છે. જેવાં તેવાં કપડાં પહેરી ઉતાવળથી નોકરી ઉપર હાજર થવું પડે છે. આવા માણસોની પાચન શક્તિ શી રીતે સારી રહી શકે, જમવાના ઠરાવેલા સમયે જઠર રસ તૈયાર થાય છે ને તેવી વખતે જો આપણે જમીએ નહીં તો જઠરની અંતર ત્વચામાં દાહ થાય છે તે પ્રમાણે ગમે તે વખતે અન્ન ખાધાથી જઠર રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી અને તેથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે.

(૩) મિથ્યા વિહાર તથા કાળજી.

બીલકુલ વ્યાયામ ન હોય અથવા જોઇએ તે કરતાં વિશેષ હોય અગર વેળાકવેળા વ્યાયામ કરવો તેને મિથ્યા વિહાર કહે છે. વ્યાયામના બે પ્રકાર છે; એક શારીરિક અને બીજો માનસિક.

આપણામાં શ્રીમંત તથા સાધારણ સ્થિતિ વાળા લોકોમાં શારીરિક શ્રમનો અભાવ હોય છે અને માનસિક શ્રમ જોઇએ તે કરતાં વધારે થાય છે. ત્યારે ગરીબ લોકોમાં શારીરિક શ્રમ ઘણોજ હોય છે. આથી બન્ને પ્રકારના લોકોની સ્થિતિ આરોગ્ય શાસ્ત્રની નજરે જોતાં બરાબર રહેતી નથી. કારકુનો વગેરે બેઠાબેઠ કામ કરનાર લોકોને કચેરીમાં કામ પુરૂ થતાં થતાંમાં દિવસ નીકળી જાય છે. અને શારીરિક વ્યાયામ કરવાની ફુરસદ મળતી નથી. કોઇ પ્રસંગે કદાપિ ફુરસદ મળી તો થાકીને આવ્યાથી આરામ ખુરશી પર પડી રહેવા શિવાય બીજું કાંઇ કરવું ગમતું નથી, તેમાં વળી ઘેર આવ્યા બાદ સંસારની *ઉપાધિ પાછળ લાગેલીજ હોય છે.

કચેરીમાં એક પલાંઠીએ બેસી કામ કરવું પડે છે, તેથી આતરડાંની તૃણજલુકા ગતિમંદ થઈ જાય છે. અને પાચન કરનાર રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી, જેથી મળની શુદ્ધિ થતી નથી. બંધ કોશ થાય છે. તેથી કરાંઝવાની ટેવ પડે છે અને તે ટેવને લીધે સંડાસમાં કલાકના કલાક બેસી રહેવું પડે છે, જેથી ગુદા દ્વાર ઉપર દબાણ થવાથી હરસનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. યકૃત્ બગડવાથી પિત્ત છૂટું પડવાની ક્રિયા યોગ્ય રીતે થતી નથી અને મળ દુર્ગંધ મારે છે તેમ મળના ગઠ્ઠા બાઝી જાય છે. આ મળના ગઠ્ઠા ત્યાંના ત્યાંજ રહેવાથી સડવા માટે છે. તેમાંથી દુર્ગંધ યુક્ત વાયુ નિકળે છે. આ વાયુને ગુદાદ્વારની બહાર નીકળવાનો માર્ગ નહીં મળવાથી અંદરનો

---

* मात्रयाऽप्यभ्यव तं पथ्यं चान्नं न[illegible]यति ।
चिन्ता शोक भय क्रोध दुःख शय्या [illegible]गरः ॥

चरक. वि. अ. र. रा.

અર્થઃ—પ્રમાણમાં લીધેલું પથ્યવાળું ભોજન પણ ચિંતા, શોક, ભીતિ, દુઃખ અગર જાગરણને લીધે પાચન થઇ શકતું નથી.

અંદર ઘુંટાઈને પેઠ ફૂલી જાય છે, થૂંક આવે છે. તેજ પ્રમાણે મળ સડવાથી પ્રાપ્ત થયેલું વિષમય દ્રવ્ય રૂધિરમાં સેાસાય છે, તેથી રૂધિર બગડે છે. તેમ ઉપર કહેલાં જુદા જુદા કારણેાથી મજ્જાતંતુ અશક્ત થઈ યકૃત્‌માં નિયમ પ્રમાણે રૂધિરમાં સાકર મેાકલવાની ક્રિયા બરાબર થતી નથી; જેથી મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટિઝ) વગેરે વિકાર થાય છે.

(૪) શુદ્ધ હવાનેા અભાવ.

શહેરમાં દિવસે દિવસે જગ્યાના ભાડાં વધતાં જવાથી ગરીબ લેાકેાને તેમની આવકના પ્રમાણમાં થેાડા ખર્ચમાં સારી જગ્યા મળતી નથી તેથીજ સારી ખેાટી જેવી મળે તેવી જગ્યામાં રહેવું પડે છે. તેમાં કુટુંબનાં ચાર પાંચ માણુસેા હેાય તેા બકરાંવાડેા જ થાય છે શરીર નિરેાગી રહેવામાં જેમ અન્ન પાણીની જરૂર પડે છે તેમ શુદ્ધ હવાની પણ જરૂર છે. કારણુ આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તેનું પાચન થયા પછી રાબડી જેવું રૂપ થાય છે. તેમાંથી રૂધિર બન્યા પછી તે શુદ્ધ થવા માટે ફેફસામાં આવે છે અને ત્યાં શ્વાસેાશ્વાસના માર્ગે ફેફસામાં લીધેલી હવામાંના પ્રાણુવાયુ (ઑકસીજન) ને લીધે શુદ્ધ થાય છે. તેથી રહેવાની જગ્યાની હવા શુદ્ધ નહિ હેાવાથી જોઈએ તે પ્રમાણમાં પ્રાણુવાયુ મળતેા નથી. તેથી રૂધિર શુદ્ધ થતું નથી. અને મનુષ્ય નિરક્ત થાય છે. ફિક્કેા દેખાય છે. તેમ તેનેા પાચન કરનાર રસ બરાબર તૈયાર થતેા નથી. કારણુ આ રસ તૈયાર કરનાર પિંડને પણ શુદ્ધ રૂધિરની જરૂર હેાય છે. શહેરની હવા ગામડાની હવા કરતાં ઘણીજ બગડેલી હેાય છે, કારણુ મીલેા, લેાકની ગિરદી, ગંદકી, દીવાબત્તી વગેરેના કારણેાથી હવા બગડે છે. છતાં ગરીબ લેાકેાને પેટ ભરવા ખાતર શહેરમાં આવવું પડે છે. અને તેમની મૂળની ગામડાની શુદ્ધ હવા છેાડવી પડે છે. એકંદર રીતે શુદ્ધ હવા, આરેાગ્યતા માટે અત્યંત જરૂરની છે તેથી તેને નિરંદ્રિય અન્નમાં ગણુવામાં આવે છે.

(૫) વિર્ય નાશ.

અગ્નિમાંદ્યનાં જે કારણેા અત્યાર સુધી વર્ણવ્યાં તે સિવાય આરેાગનું વિશેષ નજરે પડતું કારણુ એ છે કે ધાતુનેા અયેાગ્ય રીતે વેળાકવેળા,

જોઇએ તે કરતાં વિશેષ વ્યય કરવામાં આવે છે. પહેલા પ્રકરણમાં કહી ગયા તે પ્રમાણે આપણે જે કાંઇ ખાઇએ પીએ છીએ તે અન્ન ઉપર જ્યારે કેટલાએ સંસ્કાર થાય છે ત્યારે તેમાંથી રક્ત માંસ વગેરે સપ્ત ધાતુ તૈયાર થાય છે. એટલે જેમ ચોરાશી લક્ષ ફેરા જન્મ લીધા પછી છેવટ મનુષ્ય દેહ પ્રાપ્ત થતો કહેવાય છે, તેમ વિર્ય બનવામાં અન્ન ઉપર અસંખ્ય સંસ્કાર થાય છે તેવું કહેવામાં હરકત નથી. સમજો કે આવી અતિશય મહત્વની વસ્તુનો આપણે જ્યારે નિયમથી વિરૂદ્ધ વ્યર્થ વ્યય કરીએ એટલે શરીરમાંથી રક્ત કમી થાય છે. કારણ રક્તમાંથીજ વિર્ય બને છે અને રક્ત કમી થયું એટલે તેના ઉપર આધારભૂત પાચન ઇંદ્રિયો તેમજ મજ્જા તંતુ વગેરેનું બરાબર પોષણ થતુ નથી. તેથી ખાલી પડી જઈ તે અશક્ત થાય છે. અર્થાત્ પાચન કરનાર રસ અને મજ્જા તંતુ ઉભયની ક્રિયા મંદ પડી જઈ જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. એ કારણને લીધે આર્ય વૈદક ગ્રંથોમાં વિર્યનું મોટા પ્રયત્નથી જતન કરવું તેમ લખેલુ છે.*

(૬) અયોગ્ય કપડાંલત્તાં.

આ સંબંધમાં મુખ્ય વાત કહેવાની એ છે કે હાલમાં આપણાં સ્ત્રી પુરૂષો પાશ્ચાત્ય લોકોના રીવાજ મુજબ અંગ બરાબર તંગ કપડાં પહેરવાનું અનુકરણ કરે છે. ખાસ કરીને આવાં કપડાંથી અન્ન માર્ગ ઉપર દબાણ થાય છે જેથી પાચનક્રિયામાં અડચણ આવે છે.

દાખલા તરીકે પાટલુન ઉપર તંગ કમરપટો બાંધવો અથવા તંગ ચોળી અગર પોલકું પહેરવાથી ઉપર જણાવ્યા મુજબ ફેફસાં, જઠર આંતરડાં વગેરે ઇંદ્રિયો ઉપર દબાણ થઈ અન્નપાચન કરવામાં જરૂરની હીલચાલમાં અડચણ પડવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. આ પ્રમાણે ધોતીઆં અગર સાડલા કમર ઉપર ખૂબ ખેંચીને પહેરવાથી પણ અડચણ આવે છે; તેમ કપડાં નહીં પહેરવાથી ઠંડી હવામાં ઉઘાડા ફરવાથી અથવા ગંદાં મેલાં કપડાં પહેર-

---

*अग्नि मूलं बलं पुसां रेतो मूलं च जीवितम् ॥
[illegible] यत्नेन वन्हिं शुक्रं च रक्षयेत् ॥ १ ॥
योग रत्नाकर.

વાથી પણ જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. સ્નાન નહીં કરવાથી પણ પરોક્ષ રીતે જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે.

અયોગ્ય નિદ્રા.

આખો દિવસ કામ કરી થાકેલા શરીરને વિશ્રાંતિ મળવા સારૂ સૃષ્ટિ કર્ત્તાએ નિદ્રાની યોજના કરી છે. અને તે માટે અનુકૂળ નિરાંત તથા શાંતિવાળો સમય જોઈએ તો રાત્રિજ છે. રાત્રિએ શાંત નિદ્રા મળવાથી શરીરને લાગેલો થાક ઉતરી જઇ શરીર ફરી કામ કરવાને તાજુ થાય છે. પરંતુ નિદ્રામાં કોઇ અડચણ આવી પડવાથી શારીરિક તેમજ માનસિક ક્ષિણતા ઉત્પન્ન થાય છે; અને પાચન ક્રિયા બગડી જાય છે તેમ લાંબા વખત સુધી નિદ્રા લેવાથી મજ્જા તંતુ સુસ્ત થઇ પાચન શક્તિ કમી થાય છે. કેટલાકને દિવસે જમ્યા પછી નિદ્રા લેવાની ટેવ પડેલી હોય છે. એવા લોકોને દિવસે સુવાનું કારણ પુછતાં મોટાં આડંબરથી કહે છે કે વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે "બપોરે જમ્યા પછી ડાબે પડખે સુઇ રહેવું" પરંતુ તેનો અર્થ એવો નથી કે કલાકના કલાક સુધી ઘોરવું. માત્ર જમ્યા પછી વિશ્રાંતિ માટે તથા પાચન ક્રિયા રહેલાઈથી ચાલે તે માટે પંદરથી વીસ મીનીટ બીછાના ઉપર પડી રહેવું. આમ દિવસે વધારેવાર નિદ્રા લેવાથી પાચન ક્રિયાને અડચણ આવે છે.

અન્ન પેટમાં ગયા બાદ તે મશળાઇને પાચન થવા માટે લાવનારી ક્રિયા અને જૂદા જૂદા પાચન કરનાર રસ જે મજ્જાતંતુની હિલચાલથી થાય છે તે હિલચાલ માત્ર નિદ્રિત સ્થિતિમાં રહેવાથી જોઇએ તેટલી સારી થતી નથી અને તેથી અન્ન પાચન નહીં થતાં અગ્નિમાંદ્ય થાય છે. આ પ્રમાણે થતા અગ્નિમાંદ્યના પરિણામ શરીરને કેટલીકવાર તાત્કાલિક દેખાઇ આવતાં નથી તોપણ કોઈ પ્રસંગે પણ તે જણાયા શિવાય રહેતો નથી. શરીરમાંના અવયવનો એક એવો વિલક્ષણ ધર્મ હોય છે કે એકાદ અવયવ નાદુરસ્ત થાય અથવા પોતાનું કામ નહીં કરી શકે તો તેનું કામ બીજા અવયવ કરી લે છે. પરંતુ તે અવયવને તેનું પોતાનું અને નાદુરસ્ત અવયવનું બેવડું કામ કરવું પડે છે જેથી કેટલેક દિવસે તે દુર્બળ થઈ કામ કરવાને અશક્ત થાય છે. અને તેથી ઉપર કહ્યા મુજબ અગ્નિમાંદ્ય થાય છે.

તેથીજ કેટલાક લોકોને દિવસે નિદ્રા લેવાથી અને રાત્રે જાગરણ કરવાથી કાંઈ થતું જણાતું નથી છતાં પણ તેમણે નક્કી યાદ રાખવું કે સ્વાભાવિક નિયમનું ઉલ્લંઘન કરવાનું પ્રાયશ્ચિત કોઇને કોઈ દિવસે પણ ભોગવવુંજ પડશે.

આપણા વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં તે સંબંધી નીચે પ્રમાણે લખે છે.

अकालेऽति प्रसंगाच्च न च निद्रा निषेविता ।
सुखायुषी पराकुर्या त्काल रात्रिरिवापरा ॥

(**वा. सू.**)

અર્થ—વેળા કવેળા નિદ્રા અતિ નિદ્રા તથા અલ્પ નિદ્રા એ સર્વે આયુષ્ય તથા આરોગ્યને બીજી કાળ રાત્રિની માફક હાની કરે છે.

ઉપર કહેલાં કારણો શિવાય વળી કદાપિ એકાએક કોઇ અણગમતી વાત સાંભળવામાં આવે અતિહર્ષ થાય અગર આવા * બીજા અનેક કારણોને લેઇને પણ અગ્નિમાંદ્ય થાય છે.

આ પ્રમાણે અગ્નિમાંદ્યથી એકવાર શરીર ક્ષિણ થતું ગયું એટલે જેમ ખેડેલી અગર વરસાદના પાણીથી તૈયાર થયેલી જમીનમાં માત્ર રોપવાની વાર હોય અગર એકાદ ભાગી જવા આવેલા અને જ્યાં ત્યાં ગાબડાં પડેલા ઘરમાં ઉંદર સાપ વગેરે બીજા પ્રાણીને પોતાનાં સ્થાન બતાવે છે તે પ્રમાણે આવા શરીરની સ્થિતિ થાય છે અને આખરે આવું માણસ ફેફસાંના દાહથી, આંતરીયા તાવથી અગર ક્ષયરોગથી સપાટાબંધ સપડાઇ અંતે મરી જાય છે.



---

* **कामक्रोध लोभ मोहेर्षा-ह्री शोक मनोव्देग भयो तप्तेन मनसा वा यदन्नपान मुप ज्यत तदप्या ममेव प्र. पर्यात ।**

અર્થ—કામ-ક્રોધ-લોભ-મોહ-ઈર્ષા-લજ્જા-શોક-ઉદ્વેગ-ભય વગેરે મનોવિકારથી ચિત્ત વિવ્હળ થયેલું હોય અને તેમાં જે અન્ન લેવામાં આવે તેનાથી પણ જઠરરસ દોષિત થાય છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

અગ્નિમાંદ્યનાં ચિન્હો.

આ રેાગનાં ચિન્હો પાછળ તેનાં કારણેાનું વર્ણન કરતાં ઘણાંખરાં કહે· વામાં આવ્યાં છે છતાં ખાસ જણાતાં ચિન્હોનું વર્ણન કરીશું.

વાંચક વર્ગને આ રેાગનાં ચિન્હોનું વર્ણન સ્હેલાઇથી સમજવામાં આવે માટે તેના મુખ્ય ચાર ભાગ કર્યા છે.

(૧) મ્હેા–ગળાની બારી અને ગળામાં થતાં ચિન્હો.

(૨) જઠરમાં થતાં ચિન્હો.

(૩) આંતરડામાં થતાં ચિન્હો.

(૪) એકંદર આખા શરીર ઉપર થતાં ચિન્હો.

(૧) મ્હેાં ગળાની બારી તથા ગળામાં જણાતાં ચિન્હો.

अरुचि—બીજા રેાગેા પ્રમાણે આ દરદમાં પણ મ્હેામાં સ્વાદ રહેતેા નથી. કેાઇ પણ પદાર્થ મ્હેાંમાં ઘાલ્યેા એટલે ખાટેા, કડવેા વગેરે લાગે છે. તેનેા ખરેા સ્વાદ સમજાતેા નથી. મ્હેાં ખાટું થઇ જવાથી પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે દાંત ઉપરનું ધેાળું પડ બગડી જવાથી દંતશૂળ વગેરે રેાગ થાય છે.

મ્હેાં આવવું—કેટલીકવાર મ્હેાંમાંથી બીજા અંદરના અવયવ જેવા કે હેાઠ–ગાલ–જીભ–ગળું વગેરે અંદરના ભાગમાં ચાંદાં પડે છે. મ્હેાં સુજી આવે છે. એક સરખું થુંક પડવા માંડે છે. જીભ ઉપર શ્વેત પડ બંધાય છે, જીભ જાડી થાય છે, તેના ઉપર દાંત બેસવાથી તેમાં ખાડા પડે છે. કેટલીકવાર જીભનું ટેરવું લાલ થઈ જાય છે. કાંઈ ખાવાનું ભાવતું નથી. બેાલવામાં પંચાત પડે છે. મ્હેાંમાં ગંધ મારે છે. અને રેાગીને કાંઈ સૂઝ પડતી નથી. આ હકિકત હેાય ત્યારે તેને આપણે “મ્હેાં આવ્યું” કહીએ છીએ.

ગળુ સુઝવું.–પ્રથમ કહેલા કારણેાથી એટલે કે ચહા, કેાફી, સેાડા, લેમન, બરફ, સાકર, તીખા, મસાલાદાર પદાર્થ, દારૂ, તંબાકુ વગેરે ઠંડા કે ગરમ પદાર્થથી ગળુ સુજી જાય છે, ત્યાં દુખાવેા થાય છે, તથા ખાંસી આવે છે.

કફ પડે છે, કફ ચીકણો હોવાથી જલદી છૂટતો નથી, ગળામાં જેમ કાંઈ અટકી રહ્યું હોય તેવું લાગે છે. જેને દરદી વારવાર થુકી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કફ છૂટો નહિ થાય ત્યાં સુધી દરદીને ચેન પડતું નથી. કાંઈ પણ ગરમ ગરમ પીધા શિવાય ગળું સુંવાળું પડતું નથી. માથું દુખે છે, અંગ ગરમ લાગે છે, વારવાર ઠાંસવું પડે છે અને તેથી રોગીને પોતાની છાતી બગડવાની કે ક્ષય * રોગ થવાની બ્હીક લાગવા માંડે છે. મ્હોમાંથી છારા ઓઢકાર આવવા, ગળામાં તેમજ છાતીમાં ખટાશ, કડવાશ અગર દાહ લાગે છે, મ્હોંમાં મોળ આવે છે; વગેરે ચિન્હોનો જઠર સાથે સબંધ હોવાથી તેનું આગળના પ્રકરણમાં વર્ણન આપવામાં આવશે.

ઉપર કહેલાં સર્વે ચિન્હો જઠરમાં કાંઈ પણ બીગાડ થયેલો સુચવે છે.

૨. જઠરમાં જણાતાં ચિન્હો.

છારા ઓઢકાર આવવા—આપણે ખાધેલું અન્ન કોઇપણ કારણસર પાચન નહીં થવાથી જઠરમા તે સડવા માંડે છે. તેમાંથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે અને છારા અગર જે પદાર્થ ખાધો હોય તેના ઓઢકાર આવે છે.

ગળામાં તથા છાતીમાં દાહ થવો—અન્ન સડી જવાથી તે ખાટું થાય છે, અગર જઠર રસમાં લવણામ્લ વધવાથી ગળાના અધોમુખ આગળ દાહ થાય છે. કેટલીકવાર આવું ખાટું પાણી નીચેથી ઉપરના મુખ સુધી એટલે ગળા સુધી આવે છે તેથી છાતીમાં તથા ગળામાં ખાટા તથા કડવા પદાર્થના કોગળા આવે છે તથા દાહ ઉઠે છે. આને ઇંગ્રેજીમાં હાર્ટબર્ન કહે છે. આ એક આમ્લ-પિત્તનો પ્રકાર છે.

મોળ આવવી:—કેટલીક વખત મોંમાં ખારૂં પાણી છુટે છે. આવો પ્રકાર સવારે ભૂખે પેટ જોવામાં આવે છે, તેને મોળ આવવી કહે છે. આ સંબંધમાં જુદા જુદા વિદ્વાનોનો જુદો જુદો મત પડે છે. કોઇ કહે છે કે અન્નનો પચાવ નહિ થતાં જઠરમાં પડી રહેલું અન્ન જ્યારે જઠરમાંથી ગ્રહણીમાં જાય છે. તે વખતે તેના દાહક ગુણથી થતી ઉલટી ક્રિયાથી મ્હોંમાં

* ક્ષય રોગ ઉપર બધી હકીક્ત જોવાની હોય તો "ક્ષય રોગ અને તેના ઉપાય" એ પુસ્તક જુવો.

ઉત્પન્ન થતી લાળ હોવી જોઇએ. ત્યારે કેટલાક કહે છે કે આ લાળ નહિ પરંતુ જઠરના જીર્ણ દાહથી તેમાંથી નીકળેલ પ્રવાહી પદાર્થ અગર ગ્રહણી-માંથી પાચન થતી વખતે પાછો આવેલો અનામક પિંડરસ અગર પિત્તનો ભાગ હોવો જોઇએ.

પેટ દુખવું:—જઠર શૂળ.

કેટલીકવાર લવણામ્લ જોઇએ તે કરતાં વધારે તૈયાર હોવાથી અને કેટલીકવાર પાચન કરવાની વેળા હોય અગર નહિ હોય તોપણ જઠરમાંનો રસ એકસરખો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી જઠરમાંના રસમાં લવણામ્લ જઠરની ચીકણી ત્વચાને લાગવાથી દાહ ઉત્પન્ન થાય છે. આથી જઠરને સ્થાને વેદના થાય છે. બળતરા બળે છે. ચેન પડતું નથી. આ ચિન્હો થાય ત્યારે તેને પેટ શૂળ કહે છે. આ દરદ જુદા જુદા માણસોમાં જુદા જુદા પ્રકારનુ હોય છે.

(૧) પ્રથમ પ્રકારમાં અન્નનો કોઈ પણ સબંધ નહિ હોવાથી માત્ર પેટમાંના મજ્જાતંતુના ગુચળાના બગાડથી થાય છે

(૨) પેટ ખાલી હોવાથી અગર જમતાં પહેલાં થોડા સમય પહેલાં પેટ દુખવા માંડે છે, પરંતુ જમ્યા બાદ પેટમાં દુખવું બધ થાય છે.

આ પ્રકારનુ શૂળ કેટલીવાર જમવાનો સમય નહોય તેવે વખતે પણ જઠરમાંનો રસ જોઇએ તે કરતાં વધારે ઉત્પન્ન થવાથી થાય છે.

(૩) આ પ્રકારમાં અન્ન પેટમાં ગયું કે ઝીણી ચુંક (શૂળ) આવે છે. ખાસ કરીને આ પ્રકાર જઠરમાં જ્યારે ચીરા અગર ચાંદાં પડયાં હોય અગર મનુષ્ય હિસ્ટેરિકલ હોય ત્યારે જોવામાં આવે છે.

(૪) કેટલીકવાર જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કલાકે એટલે પાચન ક્રિયા સંપૂર્ણ થાય ત્યારે પેટમાં દુખવા માંડે છે. આ પ્રકાર જઠરમાં ઉત્પન્ન થતો લવણામ્લ વિશેષ હોવાથી અગર એકાદ મનુષ્યના પેટમાં કે નાનાં આંતરડાં-માંની આંતર ત્વચા પુષ્કળ નાજુક હોવાથી તેને લવણામ્લનો સ્પર્શ લાગવાથી અગર તો પેટમાં ચીરા કે ચાંદાં પડેલાં હોય તેને સ્પર્શ થવાથી થાય છે.

(૫) લવણામ્લ વિશેષ વધવાથી જઠરનું દક્ષિણાભિમુખ એટલે (પાયલોરિકમુખ) જોરથી સંકોચ પામવાથી શૂળ ઉત્પન્ન થાય છે.

પેટ વધવું—ઉપર મુજબ જઠરમાંની ત્વચાની શક્તિ કમી થવાથી જઠર વધે છે (Dilation of the Stomach) આમ થવાથી અન્નનુ ચુર્ણ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી, જેથી ખાધેલા અન્ન સાથે જઠરમાંનો રસ બરોબર મિશ્ર થતો નથી. અન્ન સડવા માંડે છે, અને તેથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે.

પેટમાં વાયુ ભરાવો-અગર પેટ ભરેલું અથવા ઢોલ જેવું લાગવું.

આ ચિન્હ જઠરમાંના ઘણા વિકારથી જણાય છે. કેટલીકવાર આ દરદ સૌમ્ય હોય છે તો કેટલીકવાર તીવ્ર હોય છે. સૌમ્ય પ્રકારમાં જેમ જેમ અન્ન પાચન થાય છે તેમ તેમ આ ચિન્હ જતું રહે છે અને પેટ હલકું લાગે છે. તીવ્ર પ્રકારમાં બીજીવાર જમવાનો સમય થયા છતાં પેટ હલકુ પડતું નથી પણ ઢમઢોલ રહે છે. કેટલીકવાર પાચન ક્રિયા બરાબર ચાલતાં છતાં મજ્જાતંતુના વિકારથી આ પ્રમાણે પેટ ફૂલે છે. તેમ જઠરની શક્તિ બહાર અન્ન ખાવાથી અગર થોડુ અન્ન ખાધુ હોય છતાં પાચન નહિ થવાથી ઉપર કહ્યા મુજબ અન્ન સડવા માંડે છે. તેથી ઉત્પન્ન થતા વાયુના દબાણથી અગર હવાનો ઘુંટડો અદર ગળવાથી આ પ્રકાર થઇ આવે છે.

છાતીના ધબકારા થવા:—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જઠરમાં વાયુને લીધે ફુલવાથી આસપાસની ઇંદ્રિયો ઉપર તેનું દબાણ થાય છે. તેનું હૃદય ઉપર દબાણ થવાથી તેની ચાલતી ક્રિયામાં અડચણ થવાથી છાતીમાં ધબકારા થાય છે જેથી રોગીને હૃદયરોગ થયો છે તેમ લાગે છે તેવી રીતે અંતઃપટળ ઉપર દબાણ થવાથી શ્વાસોશ્વાસમાં હરકત આવે છે, હેડકી આવે છે, કાંઈ ગમતું નથી અને જમવાની ઇચ્છા થતી નથી.

*** ક્ષુધા નાશ—**

ઘણા માણસોમાં આવું ચિન્હ વારવાર માલમ પડી આવે છે. તેમાં ખાસ કરીને જઠરના જુદા જુદા વિકારોથી આ ચિન્હ વધારે જણાઈ

---

* આર્ય વૈદકમાં જઠરાગ્નિના વિકારના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર વર્ણવ્યા છે (૧) વિષમાગ્નિ. (૨) તીક્ષ્ણાગ્નિ. (૩) મંદાગ્નિ.

(૧) વિષમાગ્નિ-આ પ્રકારમાં કોઇ પ્રસંગે ભારે ખોરાક હોય અગર

આવે છે. જઠરમાંની અંતર ત્વચામાં રૂધિર બરાબર નહી ફરવાથી ખાધેલુ અન્ન પાચન થતું નથી અને તે સડી જઇ તેનાથી ઉત્પન્ન થએલ વિષમય દ્રવ્ય અગર ચહા, કોફી, દારૂ, તંબાકુ વગેરે જુદા માદક અથવા ઉત્તેજક પદાર્થમાંના કે માંસ અને તેના સેરવામાનુ વિષમય સત્વ રૂધિરમાં પ્રવેશ કરી તેમાં ફરવાથી તથા કાળજી, ભય, શોક, ક્રોધ અતિ, આનંદ એકદમ અણગમતી વાત સાંભળવાથી વગેરે કારણોથી માનસિક સ્થિતિમાં બીગાડ થવાથી, અગર જઠરમાં દાહ થતી જતાં તેનું જીર્ણ રૂપ થવાથી વગેરે અનેક કારણોથી ભૂખ નથી લાગતી. જઠરમાંની ચીકણી ત્વચાના જીર્ણ દાહથી કફ નીકળવા માડે છે.

આ પ્રમાણે ચીકણો સ્રાવ નીકળવાથી ખાધેલા અન્ન ઉપર જો કે તે અન્ન ગમે તેટલું સારૂં હોય તોપણ તેનુ પડ ચડી જવાથી જઠરરસની ક્રિયા તેના ઉપર થતી નથી. જેથી અન્ન સારી રીતે પાચન થતું નથી. આ ચિન્હ હોય ત્યારે તેને મદાગ્નિ કહે છે. (Mucus Dyspepsia.)

માથું દુખવું:——જઠરમાં ગરબડ થાય એટલે તેનુ પરિણામ તેમાં રહેલા મજ્જાતતુ ઉપર થવાથી માથુ દુખે છે. વિશેષે કરીને જઠરમાંના અપ· ચાને લીધે માથુ પાછળના ભાગમાં દુઃખે છે. આથી રોગીને કાંઈ સુઝ પડતી નથી તથા તે ચીડીઓ થઇ જાય છે.

બીજે પ્રસંગે હલકો ખોરાક હોય તોપણ ઉભયનુ પાચન થાય છે. આ પ્રકા-રનું કારણ એ છે કે તેમાં જઠરરસ ઇચ્છાનુસાર જોઇએ તે કરતાં કમી જાસ્તી થવાનો સંભવ રહે છે.

(૨) તીક્ષ્ણાગ્નિ. આમાં પ્રમાણ કરતાં વિશેષ ખાધેલું અન્ન પાચન થઇ શકે છે. આ પ્રકાર જઠર રસ હમેશા જોઇએ તે કરતાં વિશેષ હોવાથી સભવિત છે. જ્યારે આથી પણ વિશેષ ખાઉ ખાઉ કરવાની ટેવ હોય ત્યારે તેને ભસ્મકાગ્નિ કહે છે. આ પ્રકારનો સમાવેષ ઘણાં મનુષ્યો તિક્ષ્ણાગ્નિમાં કરે છે. અને આ સ્થિતિ ઘણું કરીને મધુ પ્રમેહમાં જણાય છે.

(૩) મદાગ્નિ. આ પ્રકારમા થોડુ ખાધેલુ પણ પાચન થઈ શકતું નથી. આ પ્રકાર મ્યુકસ ડિસ્પેપ્સિઆમાં જોવામાં આવે છે.

મેાળ, બગાસાં અને ઉલટી—પાછળથી મેાળ આવે છે. બગાસાં આવી ઉલટી થાય છે જેમાં પેટમાંથી સારૂં નરસુ ખાધેલું બધું અન્ન બહાર નીકળે છે. જીવ ગભરાય છે. આંખમાંથી પાણી નિકળે છે અને આવાં બીજા અનેક ચિન્હેા થાય છે.

તરસ—પેટમાં દાહ થવાથી તરસ લાગે છે. આ પ્રકાર મિષ્ટ સાકરવાળા પદાર્થ ખાવાથી થાય છે. કારણુ જોઇએ તે કરતાં વિશેષ સાકર, રૂધિરમાં જવાથી રૂધિર જાડુ થાય છે અને જાડાં થએલાં રૂધિરને પુનઃ સમપ્રમાણુમાં આવવા માટે પાણીની જરૂર લાગવાથી તરસ લાગે છે. અન્નમાં મીઠા જેવેા ક્ષાર પદાર્થ આવવાથી પણ આ પ્રમાણે તરસ લાગે છે. તીખા પદાર્થથી લાગતી તરસ સ્થાનિક દાહને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. આ સર્વે ગળ્યુ, ખારૂં અને તીખુ એકત્ર ખાવાથી જે તરસ લાગે છે તે તીખાશથીજ લાગે છે એમ લેાકેાનુ માનવું છે.

આ સર્વે ચિન્હેા તિવ્ર અજીર્ણ પ્રમાણે ક્રેાનીક અજીર્ણમાં પણ દેખાય છે. જો કે કાંઇક અંશે થેાડાં હેાય છે.

આંતરડાંમાં જણાતાં ચિન્હેા:—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પેટમાં અન્ન નહિ પાચન થતાં તેવું ને તેવુંજ આંતરડાંમાં જાય છે. જ્યાં પણ આવાંજ ચિન્હેા દેખાય છે, જેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય નીચે આપેલાં છે.

અતિસાર વા ઝાડેા, તથા સંગ્રહણી:—ખાધેલું અન્ન બરાબર પાચન નહિ થવાથી ઝાડેા થાય છે. જ્યારે ખાધેલું અન્ન પેટમાં અગર આંતરડામાં પાચન નહિ થતાં સડવા લાગે છે ત્યારે શ્લેસ્મલ ત્વચાનેા દાહ થઇ પાતળેા અને પુષ્કળ ઝાડેા થાય છે તેને અતિસાર કહે છે. આ દાહ ઘણીવાર થવાથી તે જીર્ણ થાય છે અને થેાડે થેાડે અગર વારંવાર કદી જળસ સાથે, તેા કદી રક્ત સાથે ઝાડેા થાય છે. જેને સંગ્રહણી કે મરડેા કહે છે. આ સબધનાં કારણેાનેા વિચાર કરતાં તે વિષે પુષ્કળ લખાણુ થઇ ગયું છે. કેટલીકવાર આમાં એક ત્રીજો વિકાર જોવામાં આવે છે કે જમ્યા પછી તરતજ દિશાએ જવું પડે છે. આનુ કારણુ એવું છે કે અન્ન ખાધા પછી તરતજ પાચન થવા માટે જે હિલચાલ પેટમાં શરૂ થાય છે તેનેા

ધક્કો, જેમ ધોતીયું સુકાવતાં એક છેડેથી શરૂ થઈ બીજા છેડા સુધી પહોંચતા વળની માફક—વાંકો ચુંકો થઈને તૃણજલુકા ગતિથી ગુદાપર્યંત જઈ પહોંચી જમ્યા પછી તરતજ દિશાએ જવું પડે છે. આ પ્રકાર અન્નમાર્ગના મજ્જાતતુ અશક્ત હોવાથી અન્ન પેટમાં જતાંજ તેની ઉલટી ક્રિયાથી થાય છે, જેને ઇંગ્રેજીમાં લાંયટેરીક ડાયેહ્રીયા કહે છે.

બંધકોશ—આ રોગથી આપણામાં ઘણા માણસો ત્રાસ પામી ગયા છે. આ રોગ મુખ્યત્વે કરીને ગામડા કરતાં શહેરમાં રહેનારને, ગરીબ કરતાં શ્રીમંત લોકોને, ખુલ્લા શુદ્ધ હવામાં કામ કરનાર કરતાં એક ઠેકાણે અગર કચેરીમાં બેઠાબેઠા કામ કરનારને, તેમજ વનસ્પતિ અહાર કરતાં માંસાહાર કરનારને વિશેષ પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. હમેશાં એક પ્રકારનુ અન્ન ખાવું, ચહા, કોફી, દારૂ વગેરે ગરમ અને દાહ ઉત્પન્ન કરે તેવું પાન કરવું, અથવા ભાંગ, ગાંજો, અફીણ વગેરે બધકોશ કરનાર માદક અને શરીરને હાનીકારક પદાર્થનું સેવન કરવું તેથી આ દરદ થઈ આવે છે. ઉન્હાળા કરતાં શિયાળામાં આ દરદ વિશેષ જણાય છે. સ્થૂળ દેહવાળા અને વાયુથી ફુલેલા મનુષ્યોને આ દરદ વિશેષ પીડા કરે છે. આ રોગ વશપરપરા પણ ઉતરે છે. તેમ નિયમસર દિશાએ જવાની ટેવ નહિ હોવાથી, ઉજાગરાથી, વિશેષ શ્રમથી અગર આળસમાં બેસી રહેવાથી પણ આ વિકાર થઇ આવે છે. બંધકોશ આંતરડાંનુ દરદ છે અને તેમાંની તૃણજલુકા ગતિ જે મજ્જાતતુથી ઉત્પન્ન થાય છે તે મજ્જાતતુની અશક્તિથી શરૂ થાય છે, પછી આ અશક્તિ ઉપર કહેલા શરીરને હાનીકારક દ્રવ્યથી થઈ હોય, અગર તેનુ પોષણ કરનાર રક્તના અભાવથી થઇ હોય, પરતુ આથી મળના ગઠ્ઠા બાઝી જાય છે અને તે એકઠા થવાથી સડવા લાગે છે. જેથી દુર્ગંધમય વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વાયુને ગુદા માર્ગે બહાર નીકળવાનો રસ્તો મળે તો ઠીક થાય છે, નહિતો તેનાથી ઉત્પન્ન થતું વિષમય દ્રવ્ય આંતરડાંની શ્લેશ્મલ ત્વચામાંથી રૂધિરમાં જવાથી રક્ત બગડે છે. તેનાથી માથુ દુઃખે છે, શરીર ગરમ રહે છે, ચેન પડતું નથી વગેરે ચિન્હો થાય છે; જેને ઇંગ્રેજીમાં ઓટો ઇન્ટોક્સિકેશન કહે છે.

આંતરડાંનું શૂળ—ઉપર જણાવ્યા મુજબ મળના ગઠ્ઠા એટલા કઠણ થાય છે કે આંતરડાંમાંની શ્લેશ્મલ ત્વચામાં ખુપી જવાથી તેમાં ચાંદાં પડે છે, પેટમાં દુઃખે છે અને કફ જેવો ઝાડો થાય છે. મળ સડવાથી ઉત્પન્ન થયેલો વાયુ કોઈ અડચણથી બહાર નહીં નીકળતાં મળના એ ગઠ્ઠા વચ્ચે આવવાથી પેટ ફુલ્લી જાય છે તથા ત્યાં કળતર થાય છે. કોઇવાર આંતરડામાં મળ ભેગો થયો હોય ત્યારે ઉપરથી તપાસ કરતાં અંદર ગ્રથી હોય તેવો ભાસ થાય છે. કોઇવાર આ રીતે મળથી ભરાયલા આંતરડાંમાં ગુચ પડવાથી મળ શુદ્ધી થતી નથી. પેટમાં લાગલાગટ ચુક આવે છે તથા ઉલટી થાય છે. જેને ઈન્ટેસ્ટાયનલ ઓબ્સ્ટ્રકશન કહે છે:

સ્વપ્નામાં ધાતુસ્રાવ તથા ઉંઘ નહીં આવવી.

આંતરડાં મળથી ભરાઇ જવાથી આજુબાજુની ઇંદ્રિયો ઉપર દબાણ થાય છે અને તે તે ઇંદ્રિઓ બગડે છે.

વિર્યાશય ઉપર દબાણ થવાથી ધાતુસ્રાવ થાય છે. જેને સ્વપ્નાવસ્થા કહે છે. મજ્જાતંતુ ઉપર દબાણ થવાથી નિરાંતે નિદ્રા આવતી નથી.

૩. આંતરડાંની સ્થિતિસ્થાપકતાનો નાશ.

આંતરડાંમાં મળ જે જગ્યાએ એકઠો થાય છે, તે ભાગની સ્થિતિ સ્થાપકતા નાશ થાય છે, તેથી મળશુદ્ધિ થતી નથી. એકાદિ રબરની નળીમાં નહિ આવી શકે તેવી ચીજ જોરથી ઘાલી હોય અને કેટલાક દિવસ સુધી રાખ્યા પછી કાઢી નાંખ્યા છતાં તે ભાગ પુર્વવત્ સકોચાતો નથી તે મુજબ આંતરડાંની સ્થિતિ થાય છે.

આંતરડાંમાં મળની જુદી જુદી સ્થિતી.

કેટલીકવાર જેમ ચલમ કે હુક્કાની અંદરનું કાણું તબાકુના ગલનો થર બાઝવાથી સાંકડું થતું જાય છે તેમ આંતરડાંની અંદરની બાજુએ ચારે તરફ મળનાં પડ બાઝી જવાથી મધ્યમાં એક નાનું છિદ્ર રહે છે. તેમાંથી રોજ નહિ તો બેચાર દિવસને અતરે બારીક આકારનો મળ નિકળે છે. કોઇવાર આ મળ અંદરની બાજુએ એટલો સખ્ત ચોંટી રહેલો હોય છે કે તે ગમે

તેટલા સખ્ત જુલાબ લેવાય પણ નીકળતો નથી. માત્ર મધ્યમાંનુ નાનુ છિદ્ર થોડો મળ જવાથી જરાક ઉઘડે છે. ઘણીવાર આંતરડાંમાં મળ ભરાઈ જવાથી બીલકુલ ગંઠાઇ જાય છે.

જુલાબથી થતાં પરિણામ—દરદી મળશુદ્ધ માટે વારંવાર જુલાબ લે છે, પરંતુ જે દિવસે જુલાબ લીધો હોય તે દિવસે જરા ઝાડો સાફ આવે છે, પરંતુ બીજે દિવસે "મેલ કરવતીયા મોચીના મોચી" એટલે કે પહેલાની માફકજ બધકોશ લાગે છે, આમ હમેશાં જુલાબ લીધાથી પણ દરદી કંટાળે છે. આગળ જતાં સાધારણ રેચક પદાર્થ તો તેને ગુણજ આપતા નથી. વારવાર જુલાબ લીધાથી રોગીને નુકશાન થાય છે. કારણ ઝાડો સાફ નહિ થવાનાં કારણો નહિ શોધતાં જેમ થાકી ગયેલા રોગી માણસ પાસેથી જબરાઈથી કામ કરાવીએ તે પ્રમાણે ઉપર કહેલા કારણોથી થાકી ગયેલા કે બગડેલા મજ્જાતંતુ પાસેથી કામ કરાવી લેવા સરખું થાય છે. જુલાબથી મજ્જાતતુ વિશેષ અશક્ત થાય છે. તેથી જુલાબ લઇને મળ શુદ્ધ થાય તો પણ બીજે દિવસે ફરી પૂર્વવત્ બંધકોશ રહે છે.

મૂળ મસાનો વ્યાધિ—પિત્ત કાઢવાની ક્રિયા બરાબર નહિ થવાથી અગર આંતરડામાં ઉત્પન્ન થનાર રસ કમી હોવાથી બંધકોશ થાય છે.

આ પ્રમાણે બધકોશ થવાથી રોગી મળશુદ્ધિ માટે કરાંઝ કરાંઝ કરે છે, જેથી ગુદા ઉપર દબાણ પડવાથી મસા ઉત્પન્ન થાય છે. કરાંઝવાથી પિચકારીની માફક રક્તની ધાર પડે છે અને ગુદા આગળ બળતરા થવાથી ત્યાં દાહ થાય છે, આને મસાનો વ્યાધિ કહે છે.

ઉપરનાં ઘણાંખરાં ચિન્હો તિવ્ર અજીર્ણ પ્રમાણેજ મદ અજીર્ણમાં પણ હોય છે. જોકે કઈક અશે તે સૌમ્ય પ્રકારનાં હોય છે.

૪. એકંદર સર્વે શરીર ઉપર જણાતાં ચિન્હો.

ફિકાશ—Anæmia—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ખાધેલું અન્ન પાચન નહિ થતા શરીરમાં રક્ત કમી થાય છે. રોગી નિસ્તેજ અને ફિકકો દેખાય છે. આંખે અધારાં આવે છે. ફેર આવે છે. છાતીમાં ધબકારા થાય છે.

તથા શરીરમાં પુરતું રક્ત નહિ હોવાથી સર્વે અવયવનુ બરાબર પોષણુ થતું નથી.

માથું દુખવું—અપચાથી ઉત્પન્ન થતુ ઝેર રૂધિરમા જવાથી રૂધિર બગડે છે. આ કારણુથી મેદુ ઉપર તેની અસર થવાથી માથુ દુઃખે છે. તેજ પ્રમાણે માથુ ધુમ થઇ જવું, ફેર આવવા, શરીર બધુ ગળી જવું વગેરે અનેક વિકારો થાય છે.

સ્કર્વી:—શરીરને જરૂરી ક્ષાર, અન્નમાં નહિ હોવાથી અગર અપચાથી રક્તમાં ક્ષારાદિ તત્વો કમી પડવાથી રક્ત પાતળુ પડી જાય છે અને દાંતમાંથી રૂધિર પડે છે. આ રોગને સ્કર્વી કહે છે.

મધુપ્રમેહ—મજ્જાતંતુ અશક્ત થવાથી તેની ક્રિયા બરાબર રીતે નહિ થવાથી મધુપ્રમેહનુ દરદ થાય છે. આવા માણુસોને વારંવાર ભૂખ લાગે છે. કારણુ આવું ખાવાથી શરીરમાંના સયોજક અવયવોને કોઇપિણુ ફાયદો થતો નથી. એટલે કે અન્નમાંના સાકર વગેરે જોઇતા ભાગ પિશાબ વાટે બહાર નિકળી જાય છે. આ પણુ એક જાતનો ભસ્મ કરનાર અગ્નિજ હોય છે. શિવાય આ રોગમાં હાથે પગે ઝઝણી ચડે છે, હાથ પગ ઠડા થઈ જાય છે. અગર બહેર મારે છે. આખું શરીર પણુ ઠંડુ અને ઢીલું થઈ જાય છે. હાથ પગ અને આંખોમાં આગ લાગે છે. તેમ આમ વાયુ, સધીવા, હૃદયના રોગ, પિશાબના રોગ, ચામડીના રોગ વગેરે રોગનાં ચિન્હો દેખાય છે. વારવાર થાક લાગે છે. મનની સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે, રોગી ચીડીયો થઈ જાય છે. તેને કાઇ સુઝતું નથી, અને તે એકલસુરો અને ઉદાસ બને છે. તેનુ સઘળું ધ્યાન પોતાના દુઃખમાંજ લાગે છે. આ સ્થિતિમાં પોતાને કયો રોગ થાય છે તે જોવા માટે કોઈ દરદી એકાદ વૈદકિય ગ્રથ વાંચતાં, તેમા વર્ણુન કરેલો રોગ, પછી તે ગમે તેવો હોય તો પણુ સાધારણુ સરખાં જણુાતાં ચિન્હોવડે પોતાનેજ લાગુ પડયો છે, તેવું માનવાથી પોતે હમેશ ભયભિત, ચિંતાતુર, નિરાશ અને ઉદાસ રહે છે. આ સ્થિતિમાં તેની જેટલી દયા કરીયે તેટલી ઓછી.

પ્રકરણ ૫ મું.

ઉપાય યોજના.

ઉપાયના બે પ્રકાર છે:—(૧) રોગ અટકાવનાર (Preventive) રોગ મટાડનાર (Curative) આપણે પ્રથમ પહેલા પ્રકારનુ વિવેચન કરીએ.

(૧) રોગ અટકાવનાર ઉપાય:—જેને જઠરનો અગ્નિ મંદ ન પડવા દેવાની ઇચ્છા હોય તેણે નીચે પ્રમાણે ચાલવા તજવીજ કરવી પ્રથમ અગ્નિ-મંદ પડવાનાં જે જે કારણો બતાવ્યાં છે તેનાથી દુર રહેવું, આહાર વિહારમાં પથ્ય પાળવી અને નિયમિત રહેવું. માત્ર આગ્રહને લીધે અગર ખાઉધરા-પણાને લીધે પાચન શક્તિથી વિશેષ ખાવું નહિ. જે અન્ન ખાવું તે સારી રીતે રાંધેલુ હોવું જોઇએ, કારણુ કે રાંધતાં તે જોઇએ તે કરતાં કમી યા જાસ્તી સીજેલુ હોય, તો તેને પાચન કરવાને જઠરાગ્નિને મુશ્કેલ પડે છે. ખોરાકને અમુક પ્રમાણુ કરતા વિશેષ તાપ લાગવાથી તેમાંનો ઉપયુક્ત ભાગ નાશ થાય છે. તેથી ખોરાકને પાચન કરવામાં જઠરાગ્નિને મુશ્કેલ પડે નહિ, તેમ તેમાંનો ઉપયુક્ત ભાગ કાયમ રહે તેવી રીતે રાંધવાની ચતુરાઇ રાખવી જોઇએ. હાલમાં વપરાશમાં આવતા ચુલા અન્નને યથાસ્થિત ચડવી તૈયાર કરવામાં જોઇએ તેટલા સોઇવાળા હોતા નથી, કારણુ કે આવા ચુલાથી અન્ન જોઇએ તેટલુ પરિપકવ થતુ નથી, અથવા તો તેમાંનો ઉપયુક્ત ભાગ કાયમ રહેવો જોઇએ, તેટલો રહેતો નથી, ખરૂ જોતાં અન્ન સંબધી વ્યવસ્થા આપણી સ્ત્રીઓએ પોતે રાખવી જરૂરની છે. આ ઉપરથી માત્ર રાંધવાનુંજ કામ સ્ત્રીઓએ કરવું એમ મારૂં કહેવું નથી.

પરંતુ કમનશીબે આપણી સ્ત્રીઓ આ વિષયમાં જેટલું જોઇએ તેટલું ધ્યાન આપતી નથી, તેથી અગર તે બાબતનુ તેમને તેટલું મહત્વ લાગતું નથી, તેથી આપણા લોકોની આરોગ્ય સંબંધી સ્થિતિ દિવસે દિવસે હલકી થતી જાય છે. આપણા વૃદ્ધાવસ્થાને પહોંચેલા વડિલ સ્ત્રીવર્ગમા રાંધવા સંબધી અથવા ઘરમાં સાધારણુ બિમારી થતાં તેના ઘરગતુ ઉપાય કરવામાં જે માહિતી હતી, તે હાલની સ્ત્રીઓમા બિલકુલ દેખાતી નથી; જેથી

એકાદ દિવસ રસોઇયો આવનાર ન હોય તો ખાસી ફજેતી થવાનો સંભવ રહે છે. તેજ પ્રમાણે ઘરમાં કોઇને સાધારણ દરદ થયું હોય, તો તેમાં શુ કરવું, તે સૂઝ નહિ પડવાથી દાક્તરને બોલાવ્યા સિવાય બીજો માર્ગજ રહેતો નથી, જેથી ધાંધળ થાય છે વારૂ! અન્નને સારી પેઠે ચાવ્યા સિવાય ઉતાવળથી ગળી જવું નહિ. અન્ન સંપૂર્ણ ચાવવાથી તેનો સારી પેઠે ગોળો થાય છે, જેમાં પુષ્કળ થૂંકનું મિશ્રણ આવે છે, અને સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ પાચન થાય છે. આ ઉપરથી જેને સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ પચતા ન હોય, તેણે પહેલો ઉપાય સંપૂર્ણ રીતે ચાવવાનો કરવો. માત્ર સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ ચાવવા જોઇએ, અને તે સિવાયના બીજા પદાર્થ વગર ચાવ્યે ઉતારી શકાય, એવું કોઇએ સમજવું નહિ; કારણ સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ અથવા ઇતર પદાર્થ ગમે તે હોય, પરંતુ પૂર્ણ રીતે ચાવવાથીજ સુલભ પડે છે અન્ન પ્રવાહી હોય, તો તેને પણ એકદમ ગળી નહિ જતાં થોડીવાર મ્હોડામાં રાખી જીભ હલાવવી; અને સારી રીતે થૂંક મેળવવું. જેને ઘણા વર્ષોથી ચાવ્યા સિવાય ખોરાક ગળી જવાની ટેવ પડી હોય, તેને આ ઉપાય એકદમ અમલમાં લાવવો મુશ્કેલ થઈ પડે ખરો, પરંતુ નિશ્ચય કર્યો હોય, તો સર્વ બાબત સાધી શકાય છે. કેટલીવાર ચાવવું તેનો કાંઈ નિયમ કરેલો નથી; પરંતુ અન્ન બરાબર બારીક થાય ત્યાં સુધી ચાવ્યા કરવું સારૂં છે. આ સંબંધમા એક વિદ્વાન દાક્તરનો મત એવો છે, કે દરેક ગ્રાસ બત્રીસવાર ચાવવો, જેથી અન્ન બરાબર બારિક થાય છે, તથા દાંતને પણ કામ મળવાથી તે મજબુત થાય છે. હાલ જમવું એટલે એક નજીવી બાબત અથવા બહુ થાય તો એક પાંચ દશ મિનિટનુ કાર્ય સમજવામાં આવે છે. પરંતુ ખરેખરી રીતે તેમ નથી, કારણ કે આપણા આરોગ્યની ઈમારત આના ઉપર જ છે, તે સર્વ કોઇએ વિસરી જવું નહિ. જમવાનો સમય નિરાંતવાળો અને નિયમિત કરેલો હોવો જોઇએ. જમવાની જગ્યા સ્વચ્છ તથા હવાવાળી હોવી જોઇએ, ગંદકીવાળી અગર અંધારી જગામાં જમવા બેસવું નહિ. જમતાં જમતાં કાળજી, ભય, શોક, ક્રોધ વગેરે મનોવિકાર ઉત્પન્ન કરનાર તેમજ કંઈ પણ ક્લેશ લાવનાર વાતનો વિચાર પણ કરવો નહિ. જમવાની જગા જૂદા

જૂદા રંગબેરંગી ફૂલોથી શણુગારવી. જે ચીજ જેને ભાવતી ન હોય, તે તેણે ખાવી નહિ. આપણા વડિલો જમવાની શરૂઆતમાં કહી ગએલા છે, તેનો અર્થ પણ એજ છે કે:—

यद्रोचते तद्ग्राह्यम् यन्न रोचते त त्याज्यम् ।

सुखेनैव भोक्तव्यं स्वस्थ मानसैः ॥

અર્થ:—જે ભાવતું હોય તેજ ખાવું, નહિ ભાવતુ હોય તેનો ત્યાગ કરવો. સુખથી શાંત મન સાથે જમવું, એકાદી ચીજ ભાવે, નહિ ભાવે તે પોતપોતાની પ્રકૃતિવિરામ હોય છે, તેમાં પદાર્થનો દોષ નથી. આર્ય વૈદકમાં ભોજનવિદ્યા સબંધી નીચે પ્રમાણે માહિતી આપેલી છે. " પ્રથમ સ્નાન કરી પિતૃદેવ, અતિથિ, બાળક, ગુરૂ વગેરે માણસને જમાડી તથા ઢોર અને બીજા જનાવરોને ચારો વગેરે નાખી આપણી પ્રકૃતિનો વિચાર કરી સારી રીતે ભૂખ લાગે એટલે ઇષ્ટ મિત્ર સાથે સ્વચ્છ હવાવાળી જગામાં આપણા ઉપર પ્રેમ રાખનાર માણસે નવ્હેણુમાં પીરસેલુ ભોજન નહિ ઉતાવળથી કે નહિ બહુ ધીમેથી જમવું, તેમ અન્નપણ મીઠુ, નાના પ્રકારના ષડ્રસવાળું, રોજ વપરાતું, સ્વચ્છ, નડે નહિ તેવું, સાધારણ ગરમ અને પચવામા હલકુ હોવું જોઇએ. આ ઉપરથી પ્રાચીન કાળમા આપણા વડિલો ભોજનવિદ્યાના સ્વરૂપને કેવી સારી રીતે જાણુતા હતા, તે સમજાઇ આવે છે. પ્રથમ જમેલું અન્ન પાચન ન થયુ હોય, તો બીજુ જમવું નહિ. અન્ન જઠરમાં ગયા પછી તે પૂર્ણ રીતે પચીને જઠર ખાલી થવાને ચારથી પાંચ કલાક લાગે છે. આથી બન્ને ભોજન વચ્ચે ઓછામાં ઓછો છ કલાકનો અતર હોવો જોઇએ. આમ થવાથી જઠરને તેનુ કામ કરી રહ્યા પછી એકાદ કલાક વિશ્રાંતિ મળવાથી તે આગળ કામ કરવાને શક્તિમાન રહે છે. આ ઉપરથી વચમાં જે મળ્યુ તે ખાવાની કેટલાકને જે ટેવ પડેલી હોય છે, તે કેટલી હાનિકારક છે, તેની સહેજમા કલ્પના થશે. ભૂખ કેમ નથી લાગતી તેનો વિચાર નહિ કરતાં અન્ન ખાવું તે માત્ર શરીરને બોજારૂપ હોય છે, તેથી પ્રથમ તેનુ કારણ શોધી કાઢી તે પ્રમાણે ચાલવાની વ્યવસ્થા કરવી. ભોજન ક્યારે કરવું તે સબધી અત્રિ વગેરે ઋષિઓએ જે સમય કહ્યો છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

प्रसृष्टे विण्मूत्रे हृदिसुविमले दोषे स्वपथगे ।
विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वातेऽनुसरति ॥
तथा ग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहेच सुलघौ ।
प्रयुंजीताहारं विधिनियमितः कालःसहि मतः ॥

અર્થઃ—મળમૂત્ર સાફ થયાં હોય, મન પ્રસન્ન હોય, દોષ માત્રની પોતપોતાને રસ્તે પ્રવૃતિ થઇ હોય, ઓડકાર શુદ્ધ આવતા હોય, ભૂખ લાગી હોય, વાનો સચાર થતો હોય, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત હોય, શરીર હલકુ અને ઈંદ્રિયો શુદ્ધ હોય, ત્યારેજ ભોજન કરવું આવોજ સમય ભોજનને માટે શાસ્ત્રોક્ત માનેલો છે. અન્ન કેટલું અને કેવા પ્રકારનુ ખાવું તે બાબત જેને તેને પોતાના રોજના અનુભવપરથી નક્કી કરવું જોઇએ માત્ર શરીરને જરૂરી દ્રવ્યો તેમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવાં જોઇએ. કેટલીકવાર જે અન્ન એક માણુસને સહેજ પચી જાય છે, તે બીજાને પચતા પુષ્કળ વખત જાય છે; તો પણુ પાચન થતું નથી, તેમ તેનાથી તેને નુકસાન થાય છે. આ સર્વે બાબતો પોતપોતાની પાચનશક્તિના બળપર આધાર રાખે છે. આપણુને ઘરમાંથી વડિલ માણુસો, ભૂખ લાગી હોય તે કરતા બે કોળીઆ કમી ખાવાનું કહે છે, તેનુ કારણુ આજ છે. આર્યવૈદકમાં જઠરના ચાર વિભાગ કલ્પેલા છે. તેમાંથી માત્ર બે ભાગજ અન્નથી ભરવા એમ કહેલુ છે. એકંદર રીતે ભૂખ લાગી હોય, તેના કરતા બે કોળીઆ કમી ખાવુ, તેના જેવો આરોગ્યદાયક બીજો કોઇપણુ નિયમ નથી. ઘણીવાર ઘરમાંના વડિલ માણુસો કહ્યા કરે છે કે છોકરૂં ખાતે પીતે દીલ લેતું નથી. આનુ કારણુ બરાબર પાચન ક્રિયા થતી નથી, તે છે સશયવાળા માણુસોએ પોતાને નહિ ભાવતી ચીજ ખાવી નહિ. પૂરેપૂરૂ સીજેલું અન્ન હોય, તેજ ખાવું. રોજ એકજ પ્રકારનું અન્ન ખાવું નહિ. અન્નમાં ફેરફાર કરવો. વિદ્યાભ્યાસ વ્યાપાર, નોકરી વગેરે દરેક કારણુથી જેને વિશીમાં જમવાનો પ્રસંગ આવે છે, તેને ત્યાં રોજ વપરાતી એકજ ચીજપર કેવો કટાળો આવે છે, તેનો ઘણુાને અનુભવ થએલો હશે માટે આવા લોકોએ જેટલું બને તેટલું પોતાને ભાવતુ અને ફેરફાર થતુ એવું ભોજન જ્યાં

મળે તેવી વિશીમાં જમવાની ગોઠવણુ કરવી. જો આવી ગોઠવણુ એકજ વિશીમાં ન થતી હોય, તો સવારમાં એક ને સાંજરે બીજી વિશીમાં જમવાનુ રાખવું. કારણુ ઘણીવાર પોતાની ટેવ પ્રમાણે ભાવતી એકાદી ચીજ એક નહિ તો બીજી વિશીમાં પણુ તૈયાર થાય છે; તેથી જેઓને વિશીમાં જમ્યા સિવાય બીજો રસ્તોજ નથી તેમણે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ગોઠવણુ કરવી. આથી કદિ ઉત્તમ જાતનુ અન્ન મળે નહિ, પરતુ તેમાંથીજ પુષ્કળ સારા પદાર્થ મળી શકે. તેમ જમવામા ફેરફાર થાય તો ખોરાક પણુ સારો ખવાય. જમવામાં પોતાને ટેવાયલુ અને ભાવતું ભોજન હોવુ જોઇએ. જેમકે માંસ વગેરે ખાનાર લોકોને તેમના ખોરાકમા તે ચીજ ન હોય, તો તેને ગળે પણુ ઉતરતું નથી તેમ બીજી બાજુએ વનસ્પતિ અહાર કરનાર લોકોને તેની ગધ પણુ ગમતી નથી. તેમને તેમનું રોજનુ માખણુમાંથી ઉકાળીને કાઢેલુ ઘી, લચકો દાળ, ભાત, રોટલી વગેરે પદાર્થ જોઇએ છે. કોકણુમાંથી માણુસ દેશાવર જાય, તો તેને તે દેશના લોકો માફક રોટલી કે ભાખરી ખાઇને રહેવાતુ નથી. તેનાથી તેનુ પેટ ફુલી જઈ અજીર્ણ થવાનો સભવ રહે છે. તેવા કોકણુસ્થને પોતાનુ રોજનુ ચોખાનું ઓસામણુ અથવા છાશ ભાતજ જોઇએ. તેજ પ્રકાર દેશાવરથી કોકણુમાં આવેલા લોકોને થાય છે તેથી બચપણુથી જે જે અન્નની જેને ટેવ હોય, તેવું તેણે ખાવું, ટેવ ન હોય, છતાં કોઇ માણુસ રોટલી ખાવાથી લઠ્ઠ થાય છે, તેમ ધારીને આપણે તેમ કરવા જતાં પેટ ફૂલી અજીર્ણ થાય છે, પરતુ એટલુ ખરૂં કે જે ચીજની આપણુને ટેવ* ન હોય, છતાં તેવી ચીજ ખાવાની ટેવ પાડવી પડે, તો પ્રથમ તેવી ચીજ આપણે થોડી થોડી ખાવી જોઇએ, જેથી કેટલેક દિવસે તે પાચન થઈ શકે છે.

---

* આપણુને એકાદ પદાર્થ—પછી ભલે તે હાનિકારક હોય, તો પણુ તેની ટેવ પડી, તો કેટલા દિવસ પછી તેની શરીર સાથે ઐક્યતા થઈ જાય છે, તેથી આવી પડેલી નઠારી ટેવ એકદમ નહિ છોડતાં ધીમે ધીમે છોડવી. તે પ્રમાણે જે ચીજ પથ્ય હોય, અને તેનુ સેવન કરવું પડે, તો તે પણુ એકદમ નહિ કરતાં ધીમે ધીમે સેવવી. (**वाग्भट सूत्रस्थान.**)

પાછળ વર્ણવેલા માદક તથા ઉત્તેજક પદાર્થ અત્યંત જરૂર સિવાય વાપરવા નહિ. કારણુ આવા પદાર્થનો એકવાર મોંને સ્વાદ લાગ્યો, એટલે છૂટવા કઠણુ પડે છે. આવા પદાર્થનો જરૂરી વખતે ઉપયોગ કર્યાથી તે ફાયદો આપે છે. જેમકે રૂચિ ન હોય ત્યારે તીખા અને મશાલાદાર પદાર્થ જેવા કે અથાણાં, મેટકુટ, રાયતાં, ચટણી વગેરેથી જીભમાંના કામ નહિ કરતાં જ્ઞાનતંતુઓ જાગૃત થઈ જીભમાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. તેવી રીતે સારી રીતે અંગ કસરત કરવાથી લાગેલો શ્રમ પણુ બરાબર રીતે તૈયાર કરેલો ગરમાગરમ ચા લેવાથી ઉતરી જાય છે. સારાશ કે આવા પદાર્થ તીક્ષ્ણુ ધારવાળા શસ્ત્ર જેવા હોય છે; જેથી તેમનો યોગ્ય સમયે યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાથીજ ફાયદો થાય છે. એક વખત માત્ર ચહાથીજ શુ પણુ બીજું જે કાંઇ વ્યસન લાગ્યુ હોય તેનાથી મનનો દૃઢ નિશ્ચય કર્યા સિવાય છૂટવું ઘણું મુસ્કેલ થઇ પડે છે. ઘણીવાર માણુસો સમજે છે, છતા આવાં વ્યસનો શી રીતે છોડવાં, તે તેમને સમજણુ પડતી નથી. આ કાર્ય કરવા માટે જેમને મનમાં તે વ્યસન છોડવાની ઇચ્છા થાય, તો મનમાં તેનો સંકલ્પ કરી નીચે જણાવ્યા મૂજબ વર્તવાથી તે કાર્ય જરૂર સિદ્ધ થાય તેમાં બિલકુલ સંશય નથી. ચહા પીવાની કૂટેવ છોડવા માટે બે ત્રણુ પ્રકારની રીતો અજમાવેલી તેમાં નીચેની રીત ઉત્તમ છે. ધારો કે એકાદ મનુષ્યને દિવસમાં પાંચ છ કે તેથી વધારે વાર ચહા પીવાની ટેવ પડી છે. તો તેવા માણુસે એક પછી એક એમ કમી કરતાં માત્ર બે વારજ ચહા પીવાનું રાખવું. આમ કરતાં એકાદ બે માસ લાગે તો પણુ હરકત નહિ. પછી ચહા કરવાની રીત ધીમે ધીમે બદલવી. એક પ્યાલાભર ચહામાં એક દોઢ ચમચો ચહા જોઇતો હોય, તો પોણો, અડધો અને પા ચમચો કરી નાંખવો. આગળ ચાલતાં સવારે ચહા તો સંધ્યાકાળે માત્ર ગરમ પાણીજ પીવું. બાદ થોડા દિવસ પછી એક દિવસ ચહા તો બીજે દિવસે ગરમ પાણી, એમ કરતાં કરતાં આ ટેવ છોડવી અને માત્ર ગરમ પાણી બદલી ઠંડું પાણી પીવું, એટલે તે ટેવ ગઈ સમજવી. ત્યારબાદ પોતપોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે દૂધ, ઓસામણ, જવનું પાણી આમાંથી જે ભાવે તે પીવું. અગર માત્ર પાણી પીનેજ ચલાવવું. ઘણું કરીને આ

દેશમા બપોરના અને રાત્રિના મુખ્ય ભોજન સિવાય સવારમાં અગર કોઈ કોઈ વાર સંધ્યાકાળે કંઈ કંઈ પણ પીવાનો ચાલ પડેલો છે. પ્રાચીનકાળમાં આ રિવાજ આપણા લોકોમાં ઘણો પ્રસરેલો ન હતો. છતા અશક્ત અને બિમાર મનુષ્યોને ઓસામણ, અગર સેકેલા જવનો લોટ અને ઘી ઉના પાણીમા મિશ્ર કરી પીવાને આપતા એમ પ્રાચીન વૈદ્યકીય ગ્રંથોમાંથી જણાય છે. આ પ્રકારના જવના લોટને શક્તુમંત એવું નામ આપેલુ છે. હાલ પણ કોકણમાં ને ગોમાતક વગેરે કેટલાક સમુદ્રકાંઠાના પ્રદેશમાં ઓસામણ પીવાનો ચાલ છે. વાગ્ભટ સુત્રમા પણ પાણી, દૂધ, મધ, ઘી આમાંથી એક બે ત્રણ અથવા સર્વનુ મિશ્રણ કરી સવારમાં પીવાથી શરીર નીરોગી રહી આયુષ્ય વધે છે, એમ કહ્યું છે. આ ઉપરથી હાલમાં ચાલતા ચહા, કૉફી વગેરે શરીરને નુકસાન કરનાર વસ્તુનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ બંધ કરીને આપણા પ્રાચીનકાળથી ચાલતા સાબુચોખાનુ પાણી અગર ખીર પીવાનો રિવાજ અગર વાગ્ભટમા કહ્યા પ્રમાણે પાણી, દૂધ, મધ વગેરે પીવાનો ચાલ રાખવો વધારે ઉત્તમ છે. બીજી એક મનના નિશ્ચયની વાત કહીએ તો એક સ્નેહીને બીડી પીવાની ઘણા વર્ષોની ટેવ હતી. તે ગૃહસ્થ એક દિવસ ઔષધ માટે મારી પાસે આવ્યા. તે વખતે તબાકુના ગેરફાયદાની સહેજ વાત નીકળતા મ્હે તેમને બીડી પીવાથી થતાં નુકસાનની માહિતી આપી. ખરેખરૂં પૂછો તો આપેલી માહિતીથી કંઈ ફળ નીપજવાનુ નથી, એમ મને મનમાં થએલું; પણ આશ્ચર્યની વાત એ છે કે, એ માહિતીનુ પરિણામ આ ગૃહસ્થના મન ઉપર એટલુ ઠસી ગયુ, કે તેણે પોતાની ટેવ ધીમે ધીમે છોડી દીધી. આ વાતને આજકાલ કરતા પાંચ છ વર્ષ વીતી ગયા, છતા તે ગૃહસ્થે બીડીનો સ્પર્શ કર્યો નથી. આ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે, કે મનના નિશ્ચય સિવાય કોઇપણ બાબત સધાતી નથી. ભલે, જ્યારે આપણામાં આવો નિશ્ચય કરવાની શક્તિ નથી, અગર કાઇ કારણસર ચહા વગેરે પદાર્થ લેવાની જરૂર પડી હોય, ત્યારે તે ચીજો યોગ્ય રીતે તૈયાર કરીને વાપરવાની હોંશીઆરી હોવી જોઇએ.

ચહા કરવાની ઉત્તમ રીત:—માટીની ચાહદાની લઇ તેમા થોડું ગરમ પાણી નાંખી વીંછળી નાંખવી; એટલે તે ગરમ થાય છે, અને તેથી

ચહામાંની જરૂરી ચીજ બહાર નીકળવાને ઠીક પડે છે. પછી તેમાં સાધારણ રીતે એક ચમચો ભરી દરેક પ્યાલે ઉત્તમ ચહા નાંખવી અને તે ચહા ઉપર ત્રણથી પાંચ મિનિટ (કડવી ન થઈ જતાં) સુધી ઢાંકણું ઢાંકી રાખવું. પછી ચહા ગાળી તેમાં સહેજ ગરમ કરેલું દૂધ અને સાકર નાંખવાં. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલા ચહાથી નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. ચહાને પાણીમાં નાંખી તેને ઉકાળવાથી અગર ઘણીવાર સુધી આંધરણના પાણીમાં ભીંજવી રાખવાથી તેની સુગંધ કમી થાય છે, અને પાણી તુરૂ અને કડવું વધારે લાગે છે. આવો ચહા પીવાથી શરીરને નુકસાન થાય છે, તે આપણે પાછળ કહી ગયા છીએ. કૉફીનો ગુણ ઘણોખરો ચહા જેવોજ હોય છે. તેમાં તફાવત એટલોજ છે કે ચહા જેટલો પરસેવો લાવવાનો કૉફીમાં ગુણ નથી. ચહા કરતાં કૉફીમાં નિદ્રા નાશ કરવાનો વિશેષ ગુણ છે. ચહા કરતાં કૉફીમાં પોષક દ્રવ્ય વિશેષ રહેલ છે. કૉફીની ભૂકીમાં ચહા પ્રમાણે કદી અનેક પદાર્થની ભેળસેળ થાય છે. જેથી જેને શુદ્ધ કૉફી જોઇએ તેણે બુંદદાણા ઘેર લાવી શેકી તેની ભૂકી બનાવી રાખવી; કારણ બુંદદાણામાં ઘણું કરીને ભેળસેળ હોતી નથી; અને હોય તો તરત જણાઈ આવે છે. આસરે એક ચમચો ભરી કૉફીની ભૂકી લઇ તેના ઉપર એક પ્યાલો ઉકાળેલું પાણી નાખી, પાંચ સાત મિનિટ સુધી ઢાંકી રાખવું. એટલે કૉફી સારી રીતે તૈયાર થઈ સમજવી. પછી તેમાં દૂધ, સાકર નાંખી તે પીવી. કેટલાક લોકો કૉફીનું માત્ર પાણીજ પીએ છે; પરંતુ દૂધ સાકર સાથે પીવાનો વિશેષ ચાલ છે. કૉફી ઘણી વાર ઉકાળવાથી ચહા પ્રમાણેજ ટેનીનનું પ્રમાણ તેમાં વધારે આવે છે; તેથી તેનું પરિણામ ચહા પ્રમાણે જ શરીર ઉપર થાય છે. આ ઉપરથી કૉફીનું પડીકું પાણીમાં નાંખી કલાકના કલાક સુધી ઉકળતું રાખવાની આપણી હાલની રીત શરીરને કેટલી હાનિકારક છે, તેનો આપણે વિચાર કરવો. કોકો પણ તેજ પ્રમાણે તૈયાર કરાય છે; નહિ તો માત્ર દૂધમાં શીજવી સાકર નાખી તૈયાર કરે છે. પુષ્કળ દૂધ નાંખવાથી જેમ ચહા તથા કૉફીનો સ્વાદ જતો રહે છે, તેમ કોકોમાં પણ થાય છે. કોકોમાં મનને અને મજ્જા-તંતુને ઉત્તેજીત કરવાનો ગુણ થોડો હોવાથી તેનું વારંવાર સેવન કરવાથી

મજ્જાતંતુનો ક્ષય થતો નથી. તેમજ ચહા અને કૉફીથી થતો નિદ્રાનાશ પણ કોકોથી થતો નથી. આ કારણને લીધે તેમજ તેમાં પોષક પદાર્થ હોવાથી પીવાની ચીજો પૈકી કોકો વધારે યોગ્ય ગણાય છે. કોકોમાં ચહા તથા કૉફી કરતાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ વધારે રહેલું છે. તેનાથી ઉતરતું કૉફીમાં છે, અને ચહામાં તો બિલકુલ છેજ નહિ. ઉત્તેજક ગુણના સબંધમાં અનુક્રમે લઇએ તો કોકો, કૉફી અને ચહા એકેકથી વધારે ઉત્તેજક છે. મીઠા અને ખારા પદાર્થ પણ વિશેષ ખાવા નહિ. કદાચ તેવા પદાર્થ ખાવામાં આવે, તો તેનાથી જે તરસ લાગે તે છીપાવવાને ચહા, કૉફી, કોકો, સોડા, લેમન વગેરે તેવીજ ગળી અને ક્ષારવાળી ચીજો કદાપી પીવી નહિ. કારણ પહેલી જ રૂધિરમાં સાકર અગર ક્ષારનુ પ્રમાણ વધેલુ હોવાથી પાણીની જરૂર પડે છે, અને તેથીજ આવી ચીજો નહિ પીતા પાણી પીવુંજ ઉત્તમ છે. તીખું, ખાટું પણ માફકસર ખાવું જોઇએ, ઘણી ચરબીવાળો અગર તેલ-વાળો પદાર્થ પણ વિશેષ ખાવો નહિ. કેટલાકની એવી સમજ હોય છે, કે પુષ્કળ ઘી ખાવાથી લઠ્ઠ જેવા થવાય છે, પણ તેમાં તેઓની ભૂલ હોય છે. એટલું ખરૂં કે તેલ કરતા ઘી જલદી પચે છે, કારણ ઘી પ્રાણીજ પદાર્થ હોવાથી તેના ઉપર પ્રથમથી જ કેટલાક સંસ્કાર થએલા હોય છે; તેથી તે પચાવવાને તેલ જેટલો શ્રમ લાગતો નથી. આથી ઘી ખાનારને તેલ ખાવા આપતાં તે પચાવવું મુશ્કેલ પડે છે. અને કોઈ વાર તેલ નહિ પચવાથી તે મળ સાથે બહાર નીકળી પડે છે, કેમકે તેમાં જેટલુ જોઇએ તેટલુ પિત્ત મિશ્ર થતુ નથી. પરંતુ પુરતું પિત્ત મિશ્ર થતાં તે પાચન થાય તો પછી મળ સાથે નીકળેજ નહિ. તે ઉપરથી તેલ અગર ઘી પાચન થાય તે પ્રમા-ણમાંજ ખાવું જોઇએ. સારાંશ કે કયી ચીજ આપણને પચે છે, અને કઇ ચીજ નથી પચતી તેનો નિર્ણય કરી પોતપોતાનો અન્ન ખાવાનો નિશ્ચય કરવો જોઇએ. કાચાં તથા ઉતરી ગએલાં ફળ ખાવાં નહિ. તમાકુ, અફીણ, ગાંજો, ભાંગ, દારૂ વગેરે પદાર્થોનો સ્પર્શ પણ ન થવો જોઇએ. રાત્રે જાગવું તથા દિવસે ઉંઘવું પણ છોડી દેવું, ઉપવિત આપતી વખતે બાળકને ઉપદેશ દેવામાં આવે છે કેઃ—“ मा दिवास्वाप. ”

અર્થઃ—દિવસે ઉંઘવું નહિ, તેનો હેતુ આજ છે. આખો દિવસ કામ કરી થાક્યા પાક્યા શરીરને રાત્રે શાંત નિદ્રા મળવાથી સવારે ઉઠયા પછી તે પુનઃ કામ કરવાને તાજું થાય છે. કેટલાક લોકો બપોરે જમ્યા પછી સૂએ છે, અને તેનું કારણ એમ બતાવે છે, કે જમ્યા પછી વામકુક્ષી થવું, પરંતુ તેનો અર્થ એવો નથી, કે કલાકના કલાક સુધી સુઈ રહેવું; પરંતુ જમ્યા પછી વિશ્રાંતિ મળે અને પાચનક્રિયા સુલભ થાય તે માટે પંદરથી વીસ મિનિટ બિછાના પર પડી રહેવું. બીજી વાત એ છે કે જમ્યા પછી જઠર અન્નથી ભરાએલું હોય છે; તે વખતે મનુષ્ય બેસે અગર ઉભો રહે તો અંતઃપટળનું (ડાયાફ્રામનું) દબાણ જઠર પર તથા જઠરનું દબાણ આંતરડાં પર થાય છે. જેથી પાચન કરનાર ઈંદ્રિયોનો સર્વ ભાગ ખુલ્લો નહિ રહેવાથી અન્ન પાચન થવામાં કંઇક અડચણ આવે છે, કારણ કે દરેક ભાગ ખુલ્લો રહેવાથી પોતાનું કામ કરી શકે છે, તેટલું દબાણ થયા બાદ કરી શકતો નથી, તેથી કરીને જમ્યા પછી બેસી રહેવા કરતાં જરા વાર સૂઇ રહેવું તે વધારે સારૂં છે, અને તે પણ ડાબે પડખે સૂવું જોઇએ. કારણ પ્રથમ જણાવી ગયા છીએ, કે જઠરને બે દ્વાર હોય છે. એક જેમાંથી અન્ન જઠરમાં આવે છે તે ઉર્ધ્વમૂખ, અને બીજું જેમાંથી અન્ન આંતરડાંમાં જાય છે તે અધોમૂખ, જે અધોમૂખ જઠરની જમણી બાજુએ હોય છે. અન્ન પાચન થયા પછી આ દ્વારથી બહાર નીકળવા માંડે છે. જઠરનો મોટો ભાગ ડાબી બાજુએ હોય છે; જેથી ડાબે પડખે સૂઇ રહેવું જોઇએ. એટલે જમણી બાજુના દ્વાર ઉપર અન્નનું દબાણ નહિ થતાં સારી રીતે પાચન થઇ ધીમે ધીમે નીચે ઉતરે છે. તેમ બીજું પણ કારણ એ છે કે જમણી બાજુએ યકૃત્ તથા મોટી રક્તવાહિની હોવાથી તેના ઉપર પાચન ક્રિયા વખતે દબાણ થાય તે સારૂં નહિ; માટે ડાબે પડખે સુવું જોઇએ. જમતાં પહેલાં કે પછીથી શારીરિક કે માનસિક કાંઈ પણ શ્રમ કરવો નહિ. આર્યવૈદકમાં કહેલું છે કેઃ—

सर्वश्च भाष्याध्वशयनं त्यजेत् ।
पीत्वा भुक्त्वाऽऽतपं वा[illegible] यानं प्लवन वाहनम् ॥

અર્થ:—જમ્યા પછી ભાષણ કરવું, માર્ગ ક્રમણ (મુસાફરી) કરવી, ઉપવું, તાપવું, શેક કરવો, ચાલવું, ઘોડા ઉપર બેસવું, અને તરવું સર્વ વર્જ્ય છે. હાલમાં જમ્યા પછી તરતજ ઉતાવળથી* નિશાળે જઈ ત્યાં માનસિક શ્રમ કરવાની રીત દૃષ્ટિગોચર થાય છે જે શરીરને હાનિકારક છે. પ્રાચીનકાળમાં જોઇશું તો તે સમયની શિક્ષણ પદ્ધતિ સવારમાં ભૂખ્યે પેટે તથા સાંજે અન્ન પાચન થયા પછી અભ્યાસ કરવાની હતી, તેથી તેમની શક્તિ, રૂપ, બુદ્ધિ વગેરે પ્રશંસનીય હતા; પરંતુ હાલમાં તે પદ્ધતિ બદલાઈ જવાથી બચપણથીજ બાળકોની પાચન કરનાર ઇંદ્રિયો ઉપર દબાણ થવાથી તે નબળી થતી જાય છે, જેથી હાલનો જમાનો અશક્ત થઈ નિસ્તેજ અને કાષ્ટવત્ સૂકો લાગે છે. જમ્યા પછી કાંઈ પણ કાર્ય કરવું હોય તો બંને વચ્ચે ઓછામાં ઓછો બે કલાકનો અંતર રહેવો જોઈએ; કારણ જમવાનું શરૂ કર્યા પછી પાચન ઇંદ્રિયોનો ઉદ્યોગ શરૂ થાય છે. રસગ્રંથિ પાસે વિશેષ રક્ત આવવા માંડે છે, તેથી પાચક રસ ભરભર નીકળે છે,-અને અન્ન પાચન થવા માંડે છે. એકંદર રીતે જોતાં પાચનક્રિયા શરૂ થયા બાદ રસગ્રંથિને પાચકરસ તૈયાર થવા માટે રક્તની જરૂર પડે છે. આવી વખતે જો આપણે જમીને તરતજ ધડાધડ કરતા એકાદ શારીરિક યા માનસિક શ્રમના કામમાં લાગીએ તો કહો વારૂ રક્ત તે ક્યાં ક્યાં ફરે! જેમ ઘરમાંના

---

* જમ્યા પછી ઉતાવળ કર્યાથી શાં પરિણામ આવે છે તેનું યુરોપમાં એક ડૉક્ટરે નીચેના પ્રયોગો કરી સ્પષ્ટીકરણ કર્યું છે:—

આ ડૉક્ટરે બે સરખી ઉમરનાં તથા સરખાં વજનનાં કૂતરાંનાં બચ્ચાંને એકજ પ્રમાણમાં ખાવા નાંખ્યુ, તથા તેમાંથી એકને ઘરમાં બાંધી બીજાને એક બે કલાક સુધી ઉતાવળથી ચલાવી, દોરીને ઘેર આણ્યુ. બાદ બન્નેનુ જઠર કાઢીને જોયુ, તો ઉતાવળ કરીને લઇ ગએલા કૂતરાના બચ્ચાના પેટમાં જેવું ખાધેલુ તેવુંજ અન્ન હતું; તથા બાંધી રાખેલા કૂતરાના બચ્ચાના પેટમાં પાચનક્રિયા પૂર્ણ થએલી હોવાથી પેટ બિલકુલ ખાલી પડેલું હતુ. આ ઉપરથી જમ્યા બાદ ઉતાવળ કરવાથી કેટલું નુકશાન થાય છે, તે વાચક વર્ગને પોતાને જ વિચાર કરવા સોંપું છુ.

નોકરને એકજ વખતે આમ તેમથી બે ત્રણુ જણા બોલાવીને કામ બતાવે, તેમાં જેમ તેને ઉતાવળ થઈ એક પણુ કામ પૂરેપૂરૂં થતું નથી; તેજ પ્રમાણે રક્તની પણુ કહી શકાય નહિ તેવી વિશેષ ઉતાવળ થાય છે. જેમ વ્યવહારમાં પૈસા સિવાય ચાલતું નથી, તેમ શરીરમાંની કોઈ પણુ ક્રિયા રક્ત સિવાય ચાલતી નથી. તેથી જમવાનો સમય કામ કરવાના સમયથી બે અઢી કલાક પહેલાં રાખવો જોઈએ, તેથી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શરીરમાં રક્તને ફરવાને માટે યોગ્ય પ્રકારની અનુકૂળતા મળવાથી અગ્નિમાંદ્યનું એક મૂખ્ય કારણુ કમી થશે. કાંઇ પણુ શારીરિક અગર માનસિક કાર્ય કર્યા પછી તરત જમવું નહિ. શારીરિક કાર્યથી રક્ત શરીરના પાછલા ભાગમાં આવેલું હોય છે. આ ઉભય કારણુથી રસગ્રંથિને જોઈએ તેટલું રક્ત મળતું નથી; જેથી પાચકરસ બરાબર તૈયાર થતો નથી. અર્થાત્ આવી વખતે અન્ન ખાવાથી તે પાચન નહિ થતાં અગ્નિમાંદ્ય થાય છે, જેથી થોડી વાર વિશ્રાંતિ લઈ પછી જમવું. મિતાહારી માણસે ઉપવાસ ન કરવા, કારણુ તેથી તેની પાચનક્રિયા બગડે છે. પરંતુ જેના જઠરને વચ્ચે વચ્ચે અગર વારંવાર ખાવાથી અગર જોઇએ તે કરતાં વિશેષ ખાવાથી વિશ્રાંતિ મળતી નથી. તેને ઉપવાસ કરવા ઠીક છે. (અહીં ઉપવાસનો અર્થ જેમ હાલમાં ઉપવાસને દિવસે બમણું ખાવામાં આવે છે, તેમ નહિ સમજતાં બિલકુલ નિરાહાર રહેવું એવો છે.) પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઠંડા અગર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. બનતા સુધી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. કારણુ સ્વભાવિકરીતે મળતા પદાર્થની ટેવ પાડયાથી હવામાં ફેરફાર વગેરેથી થતા વિકારો એટલા બધા નડતા નથી. દાખલા તરીકે જેઓને ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાની ટેવ હોય છે, તેમને ઠંડી હવામાં ફરવાથી વિશેષ ત્રાસ થતો નથી, પરતુ જેઓ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરે છે, તેઓને ઠંડી હવામાં ફરવાથી તરતજ શરદી થાય છે, સ્નાન કરતી વખતે બધું શરીર સારી રીતે ચોળીને ધોવું. કેશમાં મેલ રહેવા દેવો નહિ. સ્નાન કર્યા પછી શરીર સ્વચ્છ કપડાથી અગર ટુવાલથી લૂછી નાંખવું. પછી ભસ્મ ગંધ વગેરે લગાવીને સ્વચ્છ વસ્ત્ર ધારણુ કરવાં. ઋતુ પ્રમાણે કપડાં પણુ ગરમ અગર

સુતરનાં હોવાં જોઈએ. રોજ સ્વચ્છ હવામાં જઇ વ્યાયામ કરવો. સર્વને સુલભ અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે ઉત્તમ વ્યાયામ કહીએ, તો તે દંડવત્ નમસ્કાર કરવાનો છે. નમસ્કારથી આખા શરીરને કસરત મળે છે; તેમાં વળી ધાર્મિક દૃષ્ટિથી જોતાં નમસ્કાર કરવાનો નિયમ કર્યાથી એટલે હમેશ કરવાથી તેમાં નિયમિતપણું આવે છે. વળી આ કસરતમાં ડંબેલ્સ વગેરે સાધનની જરૂર પડતી નથી, નમસ્કાર કરવામાં સ્વાર્થ તથા પરમાર્થ ઉભય સધાય છે. વ્યાયામ સબંધી આર્યવૈદકમાં લખેલું છે, કેઃ—

लाघवं कर्म सामर्थ्यं दिप्तोऽग्निमदर्सेः क्षयः ।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥

(वा. सू. अ. २२ ।)

અર્થઃ—વ્યાયામથી શરીર હલકું થાય છે, કામ કરવાનું બળ આવે છે, ભૂખ લાગે છે, વાયુ સરે છે, શરીર લાલચોળ અને મજબુત થાય છે. જેને વ્યાયામ કરતાં આવડતું નથી, તેવા માણસોએ શુદ્ધ હવામાં જઇને પણ બેસવું, આનાથી પણ પુષ્કળ ફાયદા થાય છે. જેને બની શકે તેને હવાફેર કરવા જવું. ઘણી વાર દરીઆઈ મુસાફરી અગર સ્થળાંતર કર્યાથી પણ અગ્નિમાંદ્યની બાબતમાં સારો ફાયદો થાય છે વૃદ્ધ માણસોએ પોતાની વયના પ્રમાણમાં ખોરાક કમી લેવો જોઇએ. ભારે પદાર્થ નહિ ખાતાં તેઓએ હલકો તેમજ રાબ જેવો પદાર્થ ખાવા. પથ્યાપથ્ય નામના પુસ્તકમાં જ્યોર્જચેન કહે છે, કે પચાસ વર્ષ પૂરાં થાય બાદ ડાહ્યા માણસોએ પોતાનો

"Every wise man after fifty ought to begin to lessen at least the quantity of his aliment, if he would continue free of great and dangerous Distempers and preserve his senses and faculties clear to the last, he ought every seven years, go on abating gradually and sensibly and at last descend out of life as he ascended into it, even into the child's diet."

આહાર ધીમે ધીમે કમી કરવેા, એજ શાણુપણુ છે, તેમ કર્યાથી તેમની પ્રકૃાત આખર સુધી નીરેાગી રહે છે, અને સ્મરણુ શક્તિ તેમજ જ્ઞાનેંદ્રિયેા તથા કર્મેંદ્રિયેા છેવટ સુધી સાબુત રહે છે.

જન્મેલા બાળકનેા આહાર દિનપ્રતિદિન વધતેા જાય છે. તેજ ક્રમ વૃદ્ધ મનુષ્યેા પાળે, તેા પેાતાની આ લેાકની યાત્રા પુરી થાય.

જતાં આવતાં તેમજ જમ્યા પછી ગટગટ બહુ પાણી પીવું નહિ, તેથી જઠરાગ્નિ બુઝાઈ જઈ અગ્નિમાંદ્ય થાય છે. આ ઉપરથી જમ્યા ઉપર પાણી પીવું. એટલે આરંભે નહિ પીતાં છેવટે થેાડુજ પીવાનુ છે. તે સિવાય દાળ, છાશ, કઢી, શાક તરકારીમાં પણુ પાણી રહે છે, જમ્યા બાદ ત્રણુ ચાર કલાક પછી પાણી પીવાની ટેવ રાખવી. જેથી જઠરને સાફ થવાની સુગમતા પડે છે. આર્ય-વૈદકમા જઠરના ચાર ભાગ કલ્પવામાં આવ્યા છે, તે પૈકી એક ભાગ પાણીથી ભરવેા એમ કહેલું છે. (**पानेनैकं प्रपूरयेत्**) જમ્યા પહેલાં પાણી પીવાથી મનુષ્ય દુર્બળ થાય છે. તેવું આપણે પાછળના પ્રકરણુમાં કહેલુ છે. આમ થવાનુ કારણુ એ છે, કે શરૂમાં પાણી પીવાથી જઠર રસ પાતળેા થાય છે, જેથી અન્ન પાચન નહિ થતાં મનુષ્ય કૃશ થાય છે. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ, ઠંડુ, તાજુ અને ઝરાનું હેાવું જોઈએ. હાલમાં કેટલીક જગાના લેાકેા સિવાય, સઘળાને તેમાં વિશેષે કરીને શહેરના લેાકેાને આવા ઝરાનું તાજુ પાણી પીવું મુશ્કેલ પડે છે, તેથી આવા લેાકેાએ કૂવાનું કે નળનુ (જે મળે તે) પાણી તપાવી ઠંડુ પાડી ગાળ્યા પછી પીવું. ગરમ પાણી કરતાં ઠંડુ પાણી પીવાની ટેવ પાડવી સારી છે, કારણુકે જ્યાં જઇએ ત્યાં ઠડુ પાણી મળી શકે છે. કેટલાક લેાકેા ઠડાને બદલે ગરમ પાણી પીએ છે, અને આવું ગરમ પાણી નહિ મળતાં જ્યારે તેમને ઠંડુ પાણી પીવું પડે છે; ત્યારે અન્ન નલિકામાં શ્લેશ્મલ ત્વચાનેા દાહ થઇ તેમાંથી કફ પડવા માંડે છે. તેમજ જેવેા જોઇએ તેવેા જઠર રસ તૈયાર નહિ થવાથી અપચેા થાય છે; તેથી બધેજ મળી શકે તેવું ઠડુ પાણી પીવાની ટેવ પાડવી- ગરમ પાણીનેા જરૂર જેટલેા જ ઉપયેાગ કરવેા. ગરમ પાણી પીનારે ઠડુ પાણી પીવાની ટેવ પાડવી હેાય તેા એકદમ ફેરફાર નહિ કરતાં ધીમે ધીમે પાણીની

ઉષ્ણતા કમી કરવી. આર્યવૈદકમાં પીવામાં સૌથી શ્રેષ્ટ પાણી બતાવેલું છે, તે નીચે પ્રમાણે હોવું જોઇએ. વરસાદ પડતો હોય તે વખતે રૂપાના કે કાચના સ્વચ્છ વાસણમાં ચોખા ભરીને તેવું વાસણ વરસાદમાં મુકી તેમાં પાણી ભરાય, ત્યારે ચોખાનો રંગ તથા ફોતરાં કાયમ રહે તો તે પાણી પીવા લાયક સમજવું. આને ગોગ નામની સંજ્ઞા આપેલી છે. પાશ્ચાત્ય વૈદકમા પણ ઔષધિ બનાવવા માટે જરૂરી શુદ્ધ પાણી વરસાદનું હોય છે. આ પાણીને બાટલીઓમાં ભરી રાખવામાં આવે છે, અને તેને શુદ્ધોદક (Aqua Pura) કહે છે. વરસાદનું પાણી જમીન ઉપર પડી તેને તાપ, ચાંદરણું, તથા વાયુનો સ્પર્શ થયા પછી દેશકાળ ઉપર આધાર રાખી તેને સારૂં કે ખરાબ ગણવામાં આવે છે. હાલમાં કેટલાક લોકોને જમતાં બરફનુ પાણી પીવાની ટેવ પડેલી હોય છે, પણ તે તેમની મોટી ભૂલ છે. જઠરની આંતર ત્વચામાં રૂધીરના ફરવાથી ફેરફાર થતાં જઠર રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી, તેમ અપચો થવાનો મોટો સભવ રહે છે. મનુષ્યને જરૂરી જુદા જુદા પ્રકારના ક્ષાર જુદા જુદા પદાર્થોમાં થોડા ઘણા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. તેવી રીતે લીલી ભાજી તથા જુદા જુદા પ્રકારના ફળફળાદિમાં પણ ક્ષાર રહેલો હોય છે. આવા પદાર્થો ખાવાથી આ ક્ષાર શરીરને પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રકૃતિ સ્વસ્થ રહેવા માટે આવા પદાર્થની ખાસ જરૂર હોય છે. જ્યારે આવા પ્રકારના ક્ષારનું પ્રમાણ કમી હોય છે, ત્યારે મનુષ્યને સ્કર્વી, રીકેટસ વગેરે રોગ થાય છે; માટે ખાવામાં જુદા જુદા પ્રકારની તાજી લીલોતરી તથા ફળફળાદિ હોવાં જોઇએ. જેને ઉત્તમ શાકભાજી તથા ફળ ખાવાની શક્તિ ન હોય, તેણે ખાટાં લીંબુ, મૂળા, દૂધી, કોળું, વગેરે પદાર્થનો ઉપયોગ કરવો. તેજ પ્રમાણે હંમેશના જમણમાં છાશ હોવી જોઇએ. છાશમાં રોગનાં જંતુ નાશ કરનાર ગુણ વિશેષ હોય છે; તેવું સિદ્ધ થવાથી પાશ્ચાત્ય વૈદ્યો છાશથી આયુષ્ય* વધે છે, તેવું માને છે.

---

*આ શોધ પહેલવહેલી પ્રોફેસર ડયુકલો અને મેસીનકૉફ નામના પ્રસિદ્ધ જંતુ શાસ્ત્રીવેત્તાએ કરવી શરૂ કરી. આ ઉભય પ્રોફેસરોને યુરોપખંડમાં બલગેરીઆ અને આજુબાજુના પ્રદેશમાં ફરતાં ફરતાં નજરે આવ્યું, કે ત્યાંના

આ ઉપરથી વાચકવર્ગને સમજાયુ હશે, કે જંતુમાં બે પ્રકાર છે. એક ઉપકારી, બીજા અપકારી. છાશનો ઉપયોગ કરવાથી ઉપકારી જતુઓનો શરીરમાં સચય થાય છે, તથા તેથી કોઈ પણ રસ્તે અન્નમાર્ગમાં જઈ રહેલ અગર વૃદ્ધિ પામેલા અપકારી જંતુનો નાશ થાય છે, અર્થાત્ આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. છાશ બનાવવા માટે લેકટોએસીલીન્ અગર ફરમેન્ લેકિટલ્ નામની ટીકડીઓ બનાવેલી તૈયાર વેચાય છે. આ ટીકડીઓમાંનુ દ્રવ્ય સારી રીતે તૈયાર કરેલી છાશમાં પુષ્કળ હોય છે. માત્ર છાશ કરવાની ખટપટમાં કોણ પડે એમ ધારી બજારમાંથી વેચાતી છાશ લાવી કામ કરે તો તેમાં તેને તલ માત્ર પણ ફાયદો નહિ થતાં ઉલટુ નુકશાન થાય છે; કારણ બજારમાં મળતી છાશ બરાબર રીતે તૈયાર કરેલી હોતી નથી. તેમ ઉઘાડી રહેવાથી તેમાં હજારો હાનિકારક જંતુઓ વૃદ્ધિ પામેલાં હોય છે, તેથી છાશ* કરવાની રીત પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કહેલી છે, તે કાળજી પૂર્વક ધ્યાનમાં રાખવી.

લોકો ઘણા દીર્ઘાયુ હોય છે અને તે સંબધી કાળજીપૂર્વક તપાસ કરી તથા અનેક પ્રયોગો કરી છેવટે એમ સિદ્ધ કર્યુ છે, કે તે લોકોના ખોરાકમાં છાશનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. છાશમાં શરીરને અતિઉપયોગી લૅકટીક જંતુ નામના જતુ રહે છે, અને તે જતુઓ શરીરમાના બીજા હાનિકારક (આતરડામાં ખાધેલુ અન્ન કોહવરાવવાની ક્રિયા જે જંતુથી થાય છે, તથા તેવી રીતે ઉત્પન્ન થએલુ વિષમય દ્રવ્ય રક્તમાં શોષાય છે, જેથી આગળ જતાં દેહનુ આરોગ્ય નષ્ટ થાય છે, તથા નાના પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે) તે જતુઓનો નાશ કરે છે.

* છાશ કરવાની રીતઃ—છાશ કરવા માટે પ્રથમ દૂધનું દહીં બનાવવું પડે છે. ખરી રીતે જોતાં દૂધનું દહીં થાય, એટલે તેમાં એક પ્રકારની વિકૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. દૂધમાં લૅાકટક એસિડ નામનાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય, તથા વૃદ્ધિ પામે; તેને આપણે દહીં કહીએ છીએ. દહીં કરવા માટે સારૂ દૂધ લાવી પ્રથમ પંદર મિનિટ સુધી ઉકાળવું, એટલે તેમા પ્રથમ કોઇ પણ જંતુ હોય; તેનો નાશ થાય છે.

પછી તેને આપણા શરીરની ગરમી કરતાં જરા વધારે ગરમ રહે, ત્યાં

છાશમાં એક મોટો ગુણુ એ રહેલો છે, કે તે વાપરવાથી વાળ ધોળા થતા નથી, ચામડીની કરચલી પડતી નથી. શરીરનો રંગ બદલાતો નથી, અને તે સિવાય મનુષ્યને અકાળ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાય છે, તે દેખાતાં નથી.

આનુ કારણુ એવું છે, કે રક્તમાં તથા માસમાં ચુનો વગેરે ક્ષાર હોય છે. તે રક્તવાહિનીઓની બાજુમાં ભેગો થઈ તેની અંદર એક પાતળો થર બાઝે છે. પછી ધીમે ધીમે આ થર વધતો જાય છે. અને યુવાવસ્થાનું લચકપણું કમી થઈ વૃદ્ધાવસ્થાનુ કડકપણું રક્તવાહિનીઓમા આવે છે. જેથી શરીરનું સારૂ પોષણુ થતું નથી. કોઇ કોઇ વખત આ ક્ષારના સાંધામા

સુધી ઠંડુ પાડવું, કારણુ કે દૂધની ગરમી વિશેષ હોય તો તેમા દહીં બનાવવા માટે નાંખેલા અખરામણુમાંના જંતુઓનો નાશ થાય છે. ઉપર કહેલી ગરમીથી કમી ગરમી હોવાથી જતુ શિથિલ અને ગાફેલ થઇ જવાથી તેમની ક્રિયા બધ પડે છે; તેથી દહીં કરવાનુ દૂધ ૧૦૪° ડીગ્રી ગરમ હોવું જોઇએ. આ ગરમી માપવા માટે ઉષ્ણુતામાપકયત્ર હોય, તો વધારે સારૂ, પરતુ તે ન હોય તો ઉષ્ણુતા જાણુવા માટે દૂધમા આગળી બોળતાં સહેજ ગરમ લાગે, એટલે જોઇતી ઉષ્ણુતા છે, તેમ સમજવું. દહીં બનાવવા માટે કાચનું અગર માટીનુ વાસણુ ઘણું સારૂ હોય છે. દહીં કરતા પહેલાં તે વાસણુને ઉકળતા પાણીથી બે ત્રણુ વાર સાફ કરી નાખવુ. પછી તેમા ઉપર કહ્યા પ્રમાણેનુ ગરમ દૂધ નાખી તેમા અખરામણુ ઉમેરી સારી રીતે બદોબસ્તથી ઢાંકી સાધારણુ ગરમ જગામા જેવી કે ચૂલાની બેળ ઉપર મૂકવું. અખરામણુ નાખ્યા પછી દહીં થવાને ૧૦ થી ૧૨ કલાકનો અતર લાગે છે. આ પ્રમાણે તૈયાર થએલા દહીમા થોડુ સ્વચ્છ પાણી નાંખી રવીથી વલોવવું, તથા ઉપર આવેલુ માખણુ જુદુ કાઢી લેવું. બાકીનો પ્રવાહી પદાર્થ રહે તે છાશ કહેવાય છે. રવીથી વલોવવાથી તેમાંના જતુ છૂટાં પડી છાશમાં આવે છે. દહીં બનાવવા માટેનુ અખરામણુ પહેલા દિવસનુ સારૂં હોવું જોઇએ; બજારનું નહિ હોવું જોઇએ, કારણુ કે બજારનુ દહીં સારી રીતે તૈયાર કરેલુ હોતું નથી. તેમ ખુલ્લુ રહેવાથી તેમાં ખરી રીતે હાનિકારક એવા અસખ્ય જતુઓ

જમાવ થતા સાંધા અકડાઈ જાય છે, તથા દુઃખે છે. રોજ છાશ ખાવાથી આ ક્ષાર ધીમે ધીમે પાતળો પડી પિશાબ વાટે નીકળી જાય છે; તેથી વૃદ્ધાવસ્થાની ઝાંખી જલદી થતી નથી તેમ કદી વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવી હોય, તોપણ નાશ પામે છે. તેમ સાંધા નરમ પડી દુઃખવા મટી જાય છે. મુત્રપિંડ ઉપર તેની અસર થવાથી મુત્ર સાફ આવે છે. રક્તમાંસમાંના દોષ નીકળી જાય છે. સઘળો અન્નનો માર્ગ સાફ થઇ તેમાંથી પાચનક્રિયા ઉત્તમ રીતે થાય છે ભૂખ લાગે છે. મળ શુદ્ધ આવે છે. નિદ્રા સારી આવે છે. તેમજ યકૃત તથા બીજી પાચન કરનારી ઇંદ્રિયો પોતાનુ કામ સારી રીતે કરી શકે છે.

રહેલાં હોય છે. આવા દહીં કરતાં લેકટોએસિલીન અગર ફરમેન્ લેક્ટિલ્ નામની ટીકડીઓ લાવી વાપરવી, વધારે ઉત્તમ હોય છે. ફરમેન્ લેક્ટિલ્ નામની પાંચ છ ટીકડીઓની ભૂકી કરી ઉપર કહેલા પ્રમાણની ઉષ્ણતાવાળા એકશેર દૂધમાં નાંખી મેળવવી.

જેમને આવા પ્રકારનુ જંતુવાળુ અખરામણ વાપરવું ઠીક લાગે નહિ, તેણે એક વખત પાડોશીને ત્યાંથી અગર બીજો ઉપાય નહિ ચાલતા બજારૂ દહીં લાવી અખરામણ તરીકે વાપરવું, તથા ઉપર કહ્યા પ્રમાણે સાવચેતી રાખવી. આ પ્રમાણે રોજનુ નવું નવું દહીં બનાવતાં બીજા જંતુઓ અંદર પ્રવેશ કરી શકશે નહિ. તેમજ પ્રથમ જે જંતુઓ આવ્યા હશે તેનો લેક્ટિક એસિડથી નાશ થઈ જશે.

તેમ છતા લેકટો એસિલીન્ અગર ફરમેન્ એક્ટિલ વાપરવું ઘણું સારૂં છે. ૧૦૪° થી વિશેષ ઉષ્ણુતા હોય તો તે જંતુઓ નિર્બળ થાય છે, અગર મરી જાય છે, તે વાત ધ્યાનમા રાખવી. તેજ કારણથી ગરમ ભાત ઉપર દહીં કે છાશ નહિ લેવાનું કહેલુ છે. તેમ તેની કઢી કરવાથી તે ફાયદાકારક નથી, તે કહેવાની જરૂર નથી. દહીં કે છાશમાં મીઠું મેળવી રાખવાથી તેમના જંતુઓનો નાશ થાય છે, તેથી જમવા પહેલાં તેમાં મીઠું મિશ્ર કરવું નહિ; પરંતુ તેજ વખતે મીઠું નાંખવું. કેટલાક આંબલી અથવા લીંબુના રસથી દહીં બનાવે છે, પણ તે સારૂં નહિ. કારણ તેમાં ઉપર કહેલાં જંતુઓ હોતાં નથી. આવું દહીં ખાધાથી ખાંસી વગેરે ઉપદ્રવ થવાનો માત્ર સંભવ રહે છે.

આ ઉપરથી આપણા ભોજનમાં પ્રાચીન કાળથી વપરાતી છાશનો કેવો ઉત્તમ ગુણ છે, તે સમજ પડતાં આપણા વડીલની બુદ્ધિ કેટલી ચોકસ હતી, તેનો ખ્યાલ આવશે.

છેવટે એક વાત એ રહી, કે કોઈ પણ મનુષ્યે પોતે વિવાહ કરવા માટે યોગ્ય ઉમરનો થઇ ગૃહસ્થાશ્રમ ગ્રહણ કરી પોતાની ભાર્યા સાથે સંયોગ થાય, ત્યા સુધી [1]બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવામાં ગાફેલ રહેવું નહિ, કારણ કે તે પહેલાં સ્ત્રી વિષય સબંધી વિચારથી મન ઉભરાઈ જવાથી પૂર્ણતા નહિ પામેલા વિર્યોત્પાદક પિંડ ઉપર તેની અસર થવાથી વિર્યનુ સ્ખલન થાય છે ક્ષીણતા આવે છે, તથા અગ્નિમાંદ્ય થાય છે; અને વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ પણ મનુષ્યે એવું નહિ સમજવું, કે ગૃહસ્થાશ્રમમાં વિષય-સુખમા નિમગ્ન રહેવાથી પોતાનો અર્થ સરશે. પરતુ તે સ્થિતિમાં પણ તેનો દુરૂપયોગ કરવાથી ઉપર પ્રમાણે અશક્તિ, નિરૂત્સાહ, સ્મરણશક્તિનુ કમી-પણું, ક્ષુધામાંદ્ય વગેરે વિકારો નડે છે; તે સ્મરણમા રાખવું જોઇએ. આથી જેને અગ્નિમાંદ્ય ન થતાં શરીર પ્રકૃતિ સુદૃઢ રાખવા ઇચ્છા હોય તેણે આ બાબત* રીતસર ચાલવા હોશઆરી રાખવી.

---

૧. આપણા પ્રાચીન ચરક સુશ્રુતાદિ વૈદક ગ્રથોમા સ્ત્રી પુરૂષ સમાગમ સબધી અનુક્રમે સોળ તથા પચીસ વર્ષની મર્યાદા બતાવેલી છે પરંતુ આ મર્યાદા હાલમા આયુર્મર્યાદા કમી થવાથી કેટલાકને જો કે પાળતા અગવડ પડે છે, તો પણ તેઓએ વાગ્ભટ્ટમા કહ્યા પ્રમાણે વીસ વર્ષનો પુરૂષ તથા સોળ વર્ષની કન્યાની મર્યાદા રાખવી જોઇએ. માત્ર આ મર્યાદા નીરોગી સ્ત્રી પુરુષને માટેજ યોગ્ય કહેલી છે, તે સ્મરણમા રાખવું.

૨. સ્મરણ, કિર્તન, રમતગમત, તમાસા, ગુહ્યભાષણ, સકલ્પ, અધ્ય-વસાય, તથા ક્રિયા નિવૃતિ એટલાં ડાહ્યાં માણસોએ મૈથુનના આઠ અંગ કહેલાં છે, તથા તજ બ્રહ્મચર્યના વિરોધી લક્ષણો છે.

*રઘુવંશના પ્રથમ સર્ગમા મહા કવિ શ્રી કાલિદાસ કહે છે, કે **प्रजायै गृहमेधिनाम्** ॥ (**दक्षस्मृत्ति**) અર્થ.—ડાહ્યા માણસોનો ગૃહસ્થાશ્રમ પ્રજોત્પત્તિ માટેજ છે. આનો અર્થ પણ એ છે, કે સ્ત્રી સુખનો વિશેષ ઉપ-ભોગ નહિ કરતાં તે માફકસર હોવો જોઇએ

રોગ મટાડનાર ઉપાય:—ઔષધિ ચિકિત્સા સબંધી આ જગાએ ઘણું ઉંડુ ઉતરવાની જરૂર નથી. માત્ર સાધારણ રીતે લોકોથી સહેજ બની શકે, તેવા ઉપાય સંબધી આપણે વિચાર કરીશુ. કારણ રોગનું તેવું ઉગ્ર સ્વરૂપ થયા બાદ વૈદની સલાહ લીધા સિવાય ચાલેજ નહિ. હવે પાછળ કહેલાં લક્ષણોનાં ઉપાયનું અનુક્રમે વર્ણન કરીશુ.

અરૂચિ:—પ્રથમ કહ્યા મુજબ પાચનક્રિયા સારી રીતે નહિ થવાથી અરૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પાચન કરવામાં કયા બગાડ થયેા છે, તે શેાધી કાઢી તેનુ કારણ દૂર કરવું જોઇએ. અરૂચિ વગર દવાએ પેાતાની મેળે સ્વાભાવિક રીતે મટી જઇ સુધરે છે કે નહિ; તે પ્રથમ જોવું જોઇએ. દાખલા તરીકે તાવમા થએલી અરૂચિ તાવ ગયા પછી સ્વતઃ થાય છે. તેજ પ્રમાણે અગ્નિમાંઘમા થતી અરૂચિ અગ્નિમાંઘ મટી જવાથી દૂર થાય છે. અરૂચિ મટાડવાનેા મુખ્ય ઉપાય એવેા કરવેા જોઇએ, કે જેથી પાચનક્રિયા સુધરી સ્વાભાવિકરીતે ચાલે, તથા ભૂખ લાગે. આ ઉપાયેા પૈકી આમ્લ પ્રતિયેાગી (alkaline) ઔષધી જેવા કે સેાડા બાય કાર્બોનસ, પેાટાશ બાય કાર્બોન્સ, સ્પિરિટ એમેાનીઆ એરેામેટીક, શંખભસ્મ, શૈાક્તિક ભસ્મ, મેગ્નેશિઆ કાર્બોનસ વગેરેનેા સમાવેશ થાય છે. તિક્ત ઔષધિ એટલે કડવી ઔષધિ. જેવાં કે સિંકેાના, કડવા લીમડાની છાલ તથા કડુ વગેરે. સુગંધિ તિક્ત ઔષધિ એટલે સુગંધિદાર કડવી ઔષધિ:—કરીઆતું, નારંગીની છાલ, જેન્શન; સાયલેગેાગ્સ એટલે લાલેાત્પાદક ઔષધ એટલે જે પદાર્થમાં ખટાશ છે તે. જેમકે લીંબુ, આંબલી, નારંગી, સંત્રા, આલુ, દ્રાક્ષ વગેરે. કટુ એટલે તીખી ઔષધિ:—જેમકે મરચાં, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, મરી, રાઈ, આદુ, વગેરે ઔષધિનેા ભૂખ લાગવા તથા અરૂચિ દૂર કરવામાં ઉત્તમ ઉપયેાગ થાય છે.

મ્હેાં આવવું:—આ દરદમાં પણુ જે કારણેા હેાય, તેનેા પ્રતિકાર કરવેા. અન્ન તીખું તમતમુ નહિ હેાવું જોઇએ, તથા જમવાના પદાર્થ હલકા હેાવા જોઈએ. ઔષધિ ઉપચારમાં પ્રથમ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પાચનક્રિયા સુધારવી. બધકેાશ હેાય તેા જુલાબ આપવેા. મ્હેામાં ચાંદાં પડયાં હેાય

તો દવાના કોગળા કરવા. કદી મ્હોંમાંથી દૂર્ગંધ નીકળતી હોય, તો તેનુ કારણુ શોધી કાઢી તે કારણુ દૂર કરવા ઉપાય કરવા. દાંત સાફ નહિ હોય તો તે સાફ કરવા. દાંત ઉપરના મેલનો થર દતવૈદ્ય પાસે સાફ કરાવવો. તેમ દાંતની અંદર મેલ અગર ધાન્યનો દાણો ભરાઈ રહ્યો હોય, તો તે કઢાવી નાંખવો, કાંઈ પણ ખાધા પછી મ્હોં સ્વચ્છ ધોવું જોઈએ. દરરોજ દાંત ઘસીને સાફ કરવા. આ માટે દાંત સાફ કરવાનુ ચૂર્ણ એટલે ટુથ પાઉડર દાંત સાફ કરે તેવું, સુગધિત તેમજ જતુનાશક હોવું જોઇએ. અવાળુ પોચાં થઈ તેમાંથી રૂધિર નીકળતું હોય, તો દાતણને બદલે દતમંજનનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો. સારાશ કે જ્યારે મોંમાં ચાદા પડયાં હોય, અગર અવાળુ સૂજી પોચાં પડયાં હોય, ત્યારે તેમાંથી કોઈને ઈજા ન થાય, તેવી રીતે દતમંજનથી દાંત સાફ કરવાની તજવીજ કરવી

ગળુ દુઃખવું:—આ દરદમા પણ ઔષધિ ઉપચાર કરવામાં વિવેક તથા હોશિયારી રાખવી જોઇએ છે. કોગળા કરવાની દવાઓનો ઉપયોગ કરવો, તથા ગળાનો સોજો, બળતરા તથા કફ બંધ કરવા થ્રોટબ્રશથી અથવા નરમ વળી શકે તેવી શળી ઉપર રૂ બાંધી ગળામા ચોપડવાની દવાનો ઉપયોગ કરવો. પરતુ આ સર્વ ઉપાયના ફાયદા અપચાનુ કારણુ દૂર કર્યા બાદ થાય છે; કારણ કે અપચો રહે, ત્યા સુધી કોઇ પણ દવાથી ફાયદો થતો નથી.

અત્યાર સુધી આપણે મોંમાં થતાં દરદોનાં ચિહ્નો વગેરેની ચિકિત્સા સંબંધી વિવેચન કર્યું, પરંતુ તેમા અતિ મહત્વનો વિષય પથ્ય પાળવાનો છે. પ્રકૃતિને અનુકૂળ થાય, તે પ્રમાણે ખોરાક લેવો, તેનું નામ પથ્ય છે. આ રીતે પથ્ય પાળવાથી આરોગ્ય તથા આયુષ્યને પુષ્કળ મદદ મળે છે. ફ્રાન્સિસ બેકન લખે છે, કે:—

"Diet well-ordered bears the greatest part in the prolongation of life."

પ્રકૃતિને અનુકૂળ ખોરાક આયુર્વૃદ્ધિમાં મુખ્ય ભાગ લે છે. અપચાથી થતા વિકારોમાં પથ્યનો વિશેષ સંબંધ હોય છે. પથ્ય પાળવા સિવાય ગમે

તેટલી દવાઓનો ઉપગેાગ થાય, પણ તેનો બિલકુલ ફાયદો થતો નથી. અગ્નિમાંદ્યના વિકારોમાં દવા કરતાં પથ્ય પાળવાની વિશેષ કાળજી રાખવી જોઇએ.

મ્હોમાં થનાર વિકારોમાં જે અન્ન ખાવું તે મ્હોમાં પડેલા ચાંદાને તથા ગળાના સોજાને વધારે નહિ તેમજ સહેજમા પાચન થાય તેવું જોઇએ. જેમકે સાબુચોખાની ખીર, ચોખાનુ ઓસામણ, આરારૂટની કાંજી વગેરે. આ પથ્ય ખાસ કરીને જેને મુખપાક અને ગળાનો સોજો હોય, તેને વિશેષ ઉપયોગી છે. અરૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર કારણોનો જઠર વગેરે ઇંદ્રિયો સાથે સંબંધ હોય છે, તેથી તેનુ કારણ તપાસી તે દૂર થાય, તથા રૂચિ ઉત્પન્ન કરે તેવું અન્ન ગ્રહણ કરવું. અરૂચિ મટાડવાને જુદા જુદા રૂચિ ઉત્પન્ન કરે એવા પદાર્થોની યોજના કરવી. જેમકે તરેહ તરેહનાં રાયતાં, ચટણી, કચુંબર, અથાણાં, મુરબ્બા વગેરે ખાટા તીખા અને તમતમા પદાર્થો જેથી રસનેંદ્રિયોનાં સુપ્ત જ્ઞાનતંતુઓ જાગૃત થાય, અને લાલોત્પાદક પિંડમાંથી પાણી છૂટે.

આવા પદાર્થોના વર્ણનથી મ્હોંમાં પાણી આવે, તો પછી તેના પ્રત્યક્ષ રીતે ખાવાથી લાળ ઉત્પન્ન થાય, તેમાં શુ કહેવું ? તેમ જુદી જુદી શાકભાજી, તરકારી, તથા ફળફળાદિનો ઉપયોગ કરવો. જેથી અરૂચિ દૂર થઈ ભૂખ લાગશે. મ્હોં આવ્યુ હોય, ત્યારે જમવા બેઠાં પહેલાં જતુનાશક તથા મ્હોં શુદ્ધ કરનાર દવાઓના કોગળા કરવા. જેથી મ્હોમાંથી મેલ ઉત્સર્ગ કરનાર તથા જુદા જુદા રોગ ઉત્પન્ન કરનાર સુક્ષ્મ* જતુઓ અન્ન સાથે મિશ્ર ન થતાં તેથી ઉત્પન્ન થતા રોગો અટકશે.

છારા ઓડકાર આવવા:—જઠરમાં અપચો થાય, ત્યારે છારા ઓડકાર આવે છે. એટલે અપચાનુ આ એક ચિહ્ન છે. આ ઉપરથી આપણી પ્રકૃતિને અનુકૂળ પડે, તેવોજ ખોરાક લેવો. કેટલીક વાર જઠર એટલું નિર્બળ થઈ ગયું હોય છે, કે ગમે તેવો હલકો ખોરાક લેવાય, તોપણ તે પાચન થતો નથી. અને તે સડવાથી છારા ઓડકાર આવે છે. આ વખતે જઠરની શક્તિ વધે, ખાધેલું અન્ન પાચન થવામાં કૃત્રિમ રીતે મદદ થાય, અને પાચન કરવામાં જરૂરી જઠર રસ સારી રીતે તૈયાર થાય, તેવી દવાની જરૂર છે.

---

* સુક્ષ્મ જંતુઓ માટે "રોગ જતુ" પુસ્તક જુવો.

જઠરની શક્તિ વધારવા માટે ખનિજ આમ્લ (Mineral Acids) ઝેરકચોલાં વગેરે આપવાં જોઇએ. કૃત્રિમ રીતે મદદ મળે, તેવી દવા પૈકી ટાકા ડાએસ્ટેસ, લેકટોપેપ્ટિન્, પપેન, લાયકર પેંક્રીઆટિકસ, વગેરે હોય છે. તેમ જઠર રસ વધારનાર દવામાં આમ્લ પ્રતિયોગી, આમ્લ તિક્ત, કટુ વગેરે ચીજો ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ ઉપરથી જઠરની સ્થિતિ જેવી હોય, તે પ્રમાણે દવાનો ઉપયોગ કરવો. જેમકેઃ—જઠર રસ અપૂર્ણ સ્થિતિમાં તૈયાર થતો હોય, તો જમતી વખતે ૧૦ થી ૨૦ ગ્રેન લેકટોપેપ્ટિન્ અથવા એકથી આઠ ગ્રેન પપેન્ વાપરવું. તેમ જઠરરસ સારી રીતે તૈયાર થવા માટે જમ્યા પહેલાં આમ્લ પ્રતિયોગી તથા તિક્ત દવાઓ લેવી. મતલબ કે કોઇ પણ રીતે અન્ન પાચન થાય, તેવી વ્યવસ્થા કરવી. જઠરમાં આમ્લ વધારે થવાથી પાચનક્રિયામાં હરકત પડતી હોય, તો જમ્યા પહેલાં આમ્લ તથા જમ્યા પછી આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. ખાસ કરીને જે કારણથી વિકાર થયો હોય, તે તરફ નજર પહોંચાડી, દવા આપવાથી સારૂં થાય છે.

ગળામાં તથા છાતીમાં બળવું તથા મોળ આવવીઃ—આ પ્રકારના વિકારમાં આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો, તથા તેનાં ઇતર કારણો હોય, તે શોધી દૂર કરવાં

જઠર શૂળઃ—આ વિકારના કારણ અનુસાર દવા કરવી જોઇએ. જ્યારે મજ્જાતંતુના દુર્બળપણાથી જઠરમાં દુ;ખે છે, ત્યારે તેની ઉપર પોટાશ બ્રોમાઇડ, બીસ્મથ સબનાઇટ્રસ વગેરે દવાઓ શાંતિ આપે છે. જ્યારે અન્ન ખાતાંજ તરત દુઃખાવો થતો હોય, ત્યારે જઠરમાં ચાંદાં અગર ચીરાડા પડયા હોય; કે કોઈ ઇતર કારણ હોય, તેનો તપાસ કરી ઉપાય કરવો. જ્યારે લવણામ્લ અતિશય થવાથી જઠરની આંતરત્વચાને સ્પર્શ થવાથી અગર અધોમુખ જોરથી સંકોચાઈ જવાથી અગર જોરથી ઉઘડવાથી દુખાવો થતો હોય; તે ઉપર આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓ લેવી. આ માટે જે આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓ લેવી પડે છે, તે પૂર્ણ ડોઝમાં લેવી; અને તે એકજ વખતે લેવી, જેમા મુખ્ય સોઢા બાય કારબોનસ છે; તથા તેની સાથે બીજી દવાઓ

લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તેજ પ્રમાણે આમ્લ ઉત્પત્તિ કમી કરવા માટે આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓ સિવાય સિલ્વર નાઇટ્રેટ ૄ ગ્રેનથી ૧ ગ્રેન ગોળીના રૂપમાં આપવામાં આવે છે.

કદી કદી લવણામ્લ (Acidity એટલી બધી વધી પડેલી હોય છે, કે દવાઓ ગુણ નથી કરી શકતી, ત્યારે સ્ટમક પંપથી પેટ ધોવું પડે છે, અગર અફીણનો અર્ક અથવા તેનુ સત્વ એટલે મોર્ફિયા તેના ડોઝ પ્રમાણે મુખદ્વારા અગર ત્વચાની અંદર પીચકારીદ્વારા અપાય છે. આ પ્રયોગો સાધારણ નહિ હોવાથી ડૉકટરની સલાહ સિવાય અજમાવવા નહિ.

પેટનું વધવું:—કોઈ કોઇ વાર પેટનું કદ વધવાથી તેની સ્થિતિ સ્થાપકતાનો લોપ થાય છે. તે શિથિલ થઇ જાય છે. ચાલન મંથનાદિ ક્રિયાઓ બરાબર થતી નથી. અને તેથી અન્ન પેટમાં રહીને બરાબર વલોવાતું નથી; તેથી પાચનક્રિયા મંદ પડે છે. અન્ન સડવા માંડે છે; તેથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, અને બકારી, ઉલટી, ઝાડો વગેરે થઇ જાય છે. રીતસર જોઇએ તો આ કુદરતે કરેલો ઉપાય છે. આ સમયે તેને અડચણ નહિ કરતાં મદદ રૂપ ઉપાય યોજવા સારા છે. તોપણ કદી કદી આ પરિણામ એવી ખરાબ સ્થિતિએ આવી પહોંચે છે, કે તે વખતે પ્રતિબંધક ઉપાયો લીધા સિવાય છૂટકો થતો નથી. આવી વખતે ઉલટી બંધ કરવા માટે એસિડ હાયડ્રોસીએનિક ડાઇલ્યુટ, અગર ઇપિકેક નાના ડોઝમાં, અથવા કોકેઇન આપવું જોઇએ, અને જુલાબ થતા અટકાવવા માટે અફીણ તથા પ્લમ્બી એસીટસ વગેરે લેવું જોઇએ. આ સ્થિતિનું કારણ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પેટના વધવાથી ઉત્પન્ન થએલુ હોય છે, તેથી તે સુધારવા માટે ઉપાય યોજવા જોઇએ. પ્રથમ તો પેટને પૂર્વ સ્થિતિમાં આવવા માટે વિશ્રાંતિ મળવી જોઇએ. તેમજ પાચન કરવામાં મદદ રૂપ દવાઓ અગર કૃત્રિમરીતથી તૈયાર કરેલુ અન્ન આપવું જોઇએ. જેવા કે લેન્જર્સફુડ એલનબરીઝ મૉલ્ટેડફુડ વગેરે જેમાં સ્ટાર્ચનું માલ્ટોઝમાં રૂપ આપવામાં આવ્યું છે, તથા પ્લાસ્મન પ્રોટિન વગેરે જેમાં ઔજસ (Protid) ને પેપ્ટોનનું રૂપ આપવામાં આવ્યું હોય છે, તથા ચરબીનું સહેજ પાચન થાય તેવું ક્ષીરીભવન (Emmulsion)

કરેલું હોય છે. જેમકે કોડલીવર ઑઈલ ઇમલ્શન. આ પ્રકારનું અન્ન આપવાનુ કારણ એ છે, કે રોગિષ્ટ અવયવને ત્રાસ પડે નહિ. જઠરાદિ ઇંદ્રિયોને શક્તિ આપવા માટે ઝેરકચોલાં કોઈ પણ રૂપમાં આપવાં જોઇએ. કેટલીક વખત આ દરદમાં જઠર ધોવું પડે છે, ત્યારે ડૉકટરની સલાહ લેવી જોઇએ છીએ.

પેટ વાયુથી ફૂલી જવું:—ઘણીવાર જઠરના બિગાડથી થનાર અપચામાં પેટમાં વાયુ પ્રવેશ કરે છે. આ ચિહ્ન તે સ્થાન પર અન્ન સડવાથી થાય છે. જેથી આ વિકારમાં સહેજ પચે તેવું અન્ન લેવું જોઇએ. તેમ કહોવાણથી ઉત્પન્ન થએલ વાયુ દૂર કરવા માટે કહોવાણ બંધ કરવાના ઉપાય લેવા જોઇએ. જેવા કે સોડા સલ્ફોકાર્બોનેટ, સલોલ, ક્રિયાસોટ, બિસ્મથ સબનાઇટ્રસ, કારબન, હિંગાષ્ટક વગેરે. આટલું કરતાં કહોવાણ દૂર ન થાય, અને પેટ ફૂલી જાય, અને ઢમઢોલ જેવું થાય, તો ઉલટી થાય તેવા ઉપાય કરવા, અથવા સ્ટમકપંપથી જઠરને ધોઈ નાંખવું. કેટલીકવાર કપુર, હીંગ, સર્પેન્ટરીનાં મૂળ, તજ, અજમાનાં ફૂલ, પિપરમિંટ, લવિંગનું તેલ, કાર્બોલિક એસીડ વગેરે દવાઓ પણ વાયુ હઠાવનાર તરીકે યોજવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે પેટમાંથી વાયુ કમી થવાથી, પેટ ભરેલુ લાગવું, અથવા ઢોલ જેવું લાગવું, અથવા ચૂંક આવવી, તેમજ છાતીના ધબકારા, વગેરે વાયુના દબાણથી થએલા ચિહ્નો આપો આપ નાશ પામે છે.

ક્ષુધાનાશ:—જઠરના વિકારો પૈકી ક્ષુધાનાશ મુખ્ય છે. આ પ્રકાર ઘણું કરીને જીર્ણ અજીર્ણમાં થાય છે. આમાં જે કારણ હોય, તે પ્રમાણે તેનો ઉપાય થવો જોઇએ, એટલે કે ક્ષુધાનાશનાં કારણોનો નાશ કરવો જોઇએ. તેમ પ્રથમ કહેલી આમ્લપ્રતિયોગી, આમ્લ, તિક્ત, તથા કટુ દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. કોઈ પ્રસંગે આ દરદમાં થોડી ઉત્તેજક દવાઓ લેવાની જરૂર પડે છે. જેથી પેટમાંની અંતરત્વચામાં ફરતું રક્ત વધે છે. જઠરરસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડની તે રસ તૈયાર કરવાની શક્તિ વધે છે, તથા ભૂખ લાગે છે. તેમ કાર્બોનિક એસીડ ગ્યાસ સોડાર્વોટરમાં દાખલ કરેલો હોય છે, તેનો પણ સારો ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે પેટમાં જીર્ણ દાહથી કફ નીકળતો હોય, તથા તેથી પાચનક્રિયામાં અડચણ પડતી હોય, તો પેટમાંથી કફ કાઢવા માટે

સવારે ઉઠી એક પ્યાલો ગરમ પાણી ધીમે ધીમે પી લેવું. આથી સત્રીએ પેટમાં જે કફનો જમાવ થયો હોય, તે ધોવાઇ જાય છે, તથા ભૂખ લાગે છે. પ્રસંગે આ ગરમ પાણીમાં સોડા બાય કારબોનસ, મીઠું, અગર કાર્લ્સબાડ વૉટર વગેરે એકાદ ચીજ નાંખી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પીવાથી સારી રીતે ફાયદો થાય છે. પરંતુ સર્વથી શ્રેષ્ટ ઉપાય માત્ર સ્ટમકપંપથી જઠર ધોઇ નાખવાનોજ છે, પરંતુ ડૉક્ટરની સલાહ સિવાય આ પ્રયોગ અજમાવવો કઠણ પડે છે. ઘણીવાર ખાલી પેટ ઉપર પેપ્સીન અગર પપેન્ આપ્યાથી કફ સાફ નીકળી જાય છે, તેમ જણાય છે. આમ કફ ઉત્પન્ન થવાથી અગર જઠરની શક્તિ કમી થવાથી ભૂખ નહિ લાગતી હોય, તો જમ્યા પહેલાં પપૈયાનો ઉપયોગ કરવો. જઠરમાં કફની ઉત્પત્તિ નહિ થવા દેવા માટે સિલ્વર નાઇટ્રેટ ઘણું ઉપયોગી થઇ પડે છે. આ વિકારમાં ખાસ કરીને ખોરાક બાબત વિશેષ કાળજી રાખવી પડે છે.

મસ્તક શૂળ:—એટલે માથું દુખવું. આ વિકારમાં અન્ન સડવાથી ઉત્પન્ન થએલું વિષારિ દ્રવ્ય રક્તમાં મિશ્ર થઈ શરીરમાં ફરે છે. આ માટે સડેલું અન્ન બહાર કાઢી નાંખવાનો ઉપાય લેવો જોઇએ; એટલે દુઃખ આપોઆપ બંધ થાય છે. તે સિવાય સ્થાનિક ઉપચાર પણ કરવા.

મોળ, ઉબકા તથા ઉલટી:—પ્રસંગે આ ચિહ્નો જોવામાં આવે છે; પરતુ તેનાં કારણ દુર કરવાથી તે આપોઆપ નાશ થાય છે. તરતના એટલે તીવ્ર અજીર્ણમાં અને જીર્ણઅજીર્ણમાં થનાર આ ચિહ્નોમાં ઘણો ફેરફાર હોય છે. તેમ તેના ઉપાયની યોજનામાં પણ ફરક હોય છે. તીવ્ર અજીર્ણમાં ખાધેલું અન્ન નહિ પચવાથી આ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, કારણકે તે વખતે અન્ન પાચન ન થતાં તે સડે છે, અને તે સમયે પોતાની મેળે થતી ઉલટીને મદદ કરવી તેજ ઉત્તમ ઉપાય છે, અહીં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું, કે આવું સડેલું અન્ન રેચક પદાર્થ આપી ઝાડાવાટે બહાર નહિ કાઢતાં ઉલટી માર્ગે કાઢવું, તેજ ઉત્તમ છે; કારણકે આ સમયે આવું સડેલું અન્ન ઉલટી માર્ગે કાઢવું સુલભ પડે છે. સિવાય રેચક પદાર્થ આપવાથી સડેલું અન્ન બધા આંતરડામાં ફરવાથી જે દાહ ઉત્પન્ન થાય, તે પણ થતો નથી,

તેથી રેાગીને એક બે ગરમ પ્યાલા પાણી પાઇ દેવું, અગર તેમાં ચમચેા ભરીને રાઇ નાંખવી. કેટલીકવાર ઇપિકેકયુઆન્હાની ભૂકી ૩૦ ગ્રેન અગર સલ્ફેટ ઑફ ઝીંકની 'ભૂકી ૩૦ ગ્રેન પાણીમાં આપવાથી ઉલટીથી સડેલું અન્ન બહાર પડી જાય છે. કોઇવાર ઉલટીના ઉપાયેા નહિ ચાલતાં સ્ટમક-પપથી જઠરને ધેાવું પડે છે. બરફના કકડા મેાંમાં રાખવા તથા મમળાવ-વાને આપવા; પેટ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર લગાવવું, અથવા શેક કરવેા અગર તેના ઉપર આઇસબેગ રાખવી.

પેટમાં ઘણીજ ચૂંક આવતી હેાય, તથા ઉપરના ઉપાયેાથી બંધ ન થતી હેાય, તેા મેાર્ફિયા મુખવાટે અથવા ત્વચાની પીચકારી વાટે આપવું. જીર્ણઅજીર્ણમાં આ ચિહ્નેા ઘણું કરીને જઠરની પાચનશક્તિ કમી થવાથી થાય છે. તેથી ઉપર કહેલા ઉપાયેા પૈકી જેથી જઠરની પાચનશક્તિ વધે, તથા જઠરરસ સારી રીતે તૈયાર થાય, તેવી દવાએા આપવી.

તૃષા (તરસ):—આ ચિહ્ન અપચાથી અગર દાહક પદાર્થ ખાવાથી જઠરમાં થતી દાહને સુચવનાર હેાય છે. માટે જઠરમાં દાહ ન થાય, તેવું અન્ન ખાવું જોઇએ. આ તૃષા શામક દવાએા લેવાથી તથા જઠર પેાતાની મૂળ સ્થિતિપર આવવાથી આપેાઆપ દૂર થાય છે. જઠરના વિકારની ચિકિત્સા કરવી, એ કઠણ કામ છે. છતાં રેાજનાં દેખાઈ આવતાં ચિહ્નેા સાધારણ રીતે મટે તેજ માત્ર બતાવવા પ્રયાસ કરેલેા છે.

પથ્ય:—જઠરના વિકારેામાંની જુદી જુદી સ્થિતિમાં જુદેા જુદેા આહાર રાખવેા પડે છે. તીવ્ર અજીર્ણમાં જઠરને ૧૨ થી ૧૮ કલાક સુધી વિશ્રાંતિ મળવી જોઇએ. આ સમયે અન્ન આપવામાં ઘણી ચતુરાઈ રાખવી જોઇએ. પુષ્કળ તરસ લાગતી હેાય, તેા વચ્ચે વચ્ચે બરફના નાના ટૂકડા મ્હેામાં મમળાવવાને માટે આપવા, અગર ગરમ પાણી ચમચેા ચમચેા આપવું. સુસ્તી વિશેષ હેાય, તેા થેાડી બ્રાન્ડી પાણી સાથે આપવી. જે લેાકેાને બ્રાન્ડી પીવાને અડચણ હેાય, તેને દ્રાક્ષનેા આસવ આપવેા. આ રીતે તીવ્ર લક્ષણેાનું જોર કમી થતું જાય, એટલે નીચેના પદાર્થો પૈકી કેાઈ પણ પદાર્થ બહુ થેાડા પ્રમાણમાં ચાર ચાર કલાકને અંતરે ખાવા આપવેા.

નર કાઢેલું દૂધ તથા સોડાવોટર, દૂધ તથા ચૂનાનું પાણી, જવનુ પાણી, સાથવાનું પાણી, બાર્લીનું પાણી, ચોખાનું ઓસામણ, વગેરે આપવાં. કેટલીકવાર આ પદાર્થ પણ પેટમાં ટકતા નથી; ત્યારે ઇંડાની સફેતી ઠંડા પાણી સાથે મિશ્ર કરીને તે પાણી પીવા આપવું. ઘણીવાર ઉલટીનું કારણ નીકળી જાય, એટલે ઉલટી આપોઆપ બંધ થાય છે. ત્યાર પછી રોજનો ખોરાક એકદમ શરૂ નહિ કરતાં ધીમે ધીમે આપવો. જીર્ણઅજીર્ણમાં થતી ઉલટીમાં પથ્યની ઘણી સારી સંભાળ લેવી પડે છે. આમ્લ વધવાથી ઉલટી થતી હોય તોજ જઠરનાં લક્ષણોની ચિકિત્સામાં કહ્યા પ્રમાણે વ્યવસ્થા કરવી. તેમ જઠરવૃદ્ધિ, દાહ વગેરે કારણથી ઉલટી થતી હોય, તો તેમાં જે જે પથ્ય કહી છે, તે પાળવી જોઇએ.

દૂધનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતાં તેના ગોળા થઈ ઉલટીમા બહાર પડતા હોય તો દૂધમાં ચુનાનુ નિતરૂં પાણી નાંખી આપવું. (દૂધના ૬ ચમચામાં નિતરા પાણીનો ૧ ચમચો).

જ્યારે આમ્લ વધી જઇ અપચો થતો હોય, ત્યારે જેથી આમ્લ વધી શ્લેસ્મલ ત્વચાને દાહ નહિ થાય તેવી તજવીજ રાખવી. આવે વખતે પીપરીમૂળ, રાઈ, મરી, બ્હિનીગર, કૉફી, મઘાર્ક આમ્લ પદાર્થ તેમ ચાવતાં તથા પાચન કરતાં મુશ્કેલ પડે તેવા પદાર્થ પણ આપવા નહિ. તેમ પિષ્ટાન્ન (ફેરિનેશીઅસ ફુડ) પણ કમી આપવું. ખાસ કરીને આવા રોગીને ઔજસ અન્ન સારૂ ઉપયોગી થઇ પડે છે. આવા અન્નથી જઠરમાં આમ્લ તથા ઓજસ અન્નનો મેળાપ થઈ આમ્લ દૂર થાય છે. તેમ તેથી થતા વિકારો પણ દૂર થાય છે. ઔજસ અન્નમાં દૂધ ઇંડા વગેરે સારાં માફક આવે છે. કારણ આવા પદાર્થમાં ઓજસ ભાગ વિશેષ હોવાથી આમ્લનું નુકશાન થતું નથી. જેને ઇંડાં ખાવાને અડચણ હોય, તેણે માત્ર દૂધ પીવું. પરંતુ તે ગટક લઇને એકદમ પી જવું નહિ; પરંતુ ચમચો ચમચો ધીમે ધીમે પીવું. આમ પીવાથી જઠરમાં આમ્લનું જોર કમી થતું જાય છે, તેમ દૂધ એકદમ ગટગટ પી જવાથી ગોળા થઇ બહાર પડે છે, અથવા ગળામાં ખટાશ લાગે છે, તે વિકાર થતો નથી.

આ વિકારમાં સાકર નહિ આપવી જોઇએ; કારણ તેથી જઠરની અંદર ત્વચાનો દાહ થાય છે. સાકર આપવાની જરૂર પડતાં દગ્ધ શર્કરા અગર સેકેરાઇનિનો ઉપયોગ કરવો. આ વિકારમાં પુષ્કળ પાણી પીવાને આપવાથી આમ્લનું જોર કમી થાય છે.

એક ઉપર બીજું એમ જમવું નહિ. એકથી બીજા જમણ વચ્ચે પાંચ કલાકનો અંતર રાખવો. જઠરની જેવી સ્થિતિ હોય, તે પ્રમાણે દિવસમાં બે ત્રણવાર જમવું. વચ્ચે કાંઈ પણ પદાર્થ ખાવો નહિ. જ્યારે જઠરમાં ચાંદાં પડયાં હોય, અગર ચીરા હોય, અને ત્યાં એસિડ લાગવાથી દુઃખ થતું હોય, તો તે સમયે દૂધ અગર તેવાજ સ્નિગ્ધ પદાર્થો આપવા મતલબકે તેથી આમ્લનો વધારો થાય, તેવા પદાર્થ ખોરાકમાંથી છોડી દેવા. પેટમાં વાયુ હોય, તો શાકભાજી ખાવા આપવાં નહિ. જઠર વૃદ્ધિમાં જે ખોરાક આપવો તે કૃત્રિમ રીતે તૈયાર કરેલો આપવો. જઠર તણાય ત્યાં સુધી જમવુ નહિ તેમ પ્રવાહી પદાર્થ પણ વિશેષ આપવા નહિ. રોગીને માત્ર દૂધજ ખોરાક તરીકે આપવું. ભૂખ લાગતી નહિ હોય, તો તે જે કારણથી ઉત્પન્ન થયેલ હોય, તે પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી. જો જઠર રસમાં પેપ્સિન પૂર્ણરીતે તૈયાર નહિ થતું હોય, તથા ભૂખ નહિ લાગતી હોય, તો કાકડી, અનનસ તથા પપૈયાં ખાવામાં આપવાં. જઠરની અંતરત્વચામાં રૂધિરાભિસરણ કમી થવાથી ભૂખ લાગતી ન હોય, તો જેથી જઠર રસ તૈયાર થાય, તથા ભૂખ લાગે, તેવો ખોરાક આપવો. જેવા કે દાળનું પાણી, મગનું મશાલાવાળું પાણી, માંસનો સુપ વગેરે પદાર્થ જમતાં પહેલાં આપવા. તેમ દ્રાક્ષાસવ પોર્ટવાઇન વગેરેનો પણ ઉપયોગ કરવો પડે છે. આનાથી જઠરમાં અંતરત્વચાનું રૂધિરાભિસરણ વધે છે. જઠર રસ ઉત્પન્ન કરનાર પીંડ ઉત્તેજીત થાય છે, તથા ભૂખ લાગે છે. જો રક્તમાં વિષારી દ્રવ્ય જવાથી ભૂખ નહિ લાગતી હોય, તો મૂત્રલ તથા રેચક દવા આપવી. જો જીર્ણ દાહથી કફનો જમાવ થયો હોય, તથા તેથી ભૂખ નહિ લાગતી હોય તો પાછળ કહ્યા મુજબ કફ સ્ટમકપંપથી કાઢી નાંખવો. સાકર, દારૂ, ચરબી, ઘણા તીખા તથા ખાટા ખારા મશાલાવાળા પદાર્થ તેમ મિષ્ટ પદાર્થ કમી કરવા. તેમ આ

વિકારમાં સવારમાં ઘઉંની ટાઢી ભાખરી અગર પાંઉ ખાવા આપવું. ખોરાક હલકો સ્નિગ્ધ તથા રૂચિકર રાખવો. જેમકે માંસ મત્સ્યાદિ ખાનાર મનુષ્યને જો તેમાંનો કોઈ પદાર્થ ન હોય, તો ખોરાક ભાવતો નથી. કંઈ નહિ તો તે પદાર્થની થોડી વાસ પણ હોવી જોઈએ. પરંતુ વનસ્પતિ આહાર કરનાર લોકોને તેની વાસ પણ સહન થતી નથી. જાણે કે તેની વાસથી તેમના જઠર રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ ઉપર ધક્કો લાગતો ન હોય, આ ઉપરથી ભાવતા પદાર્થનું કેટલું મહત્વ છે, તે સમજાશે. તેથી જેને તેને ભાવતુંજ અન્ન ખાવું જોઇએ. જમ્યા પછી પપૈયા, દ્રાક્ષ, સફરજંગ, પરતાં, સંત્રાં, પીચ વગેરે ફળોનો ઉપયોગ કરવો, શાકભાજી પણ તાજી વાપરવી.

જઠરમાં દાહ થવાથી તરસ લાગતી હોય, તો તે છીપાવવા બરફના કકડા મોંમાં મમળાવવા, અગર ચોખા, સાથીઓ, (ઘઉં બાજરીનો) જવ, વગેરેનું પાણી કરીને આપવું. તેમ જેથી દાહ શાંત થાય, તેવા ઇતર પદાર્થ વાપરવા. જો સાકર અગર મીઠું (ખારૂં) ખાવાથી તરસ લાગતી હોય તો તેમાં પાણી પીવું.

અતિસાર (ઝાડો):—નાનાં આંતરડાંમાં થતા વિકારો પૈકી અતિસાર એક વિકાર છે. અતિસાર કેમ તથા કેવી રીતે થાય છે, તે પાછળ કારણોનુ વિવેચન કરતી વખતે કહી ગયા છીએ. અતિસારની ચિકિત્સા તેના કારણ ઉપર વિશેષ આધાર રાખે છે. નહિ પચે એવો ખોરાક લેવાથી અગર જઠરની શક્તિ કમી થવાથી અપકવ અન્ન નાનાં આંતરડાંમાં ઉતરવાથી થયેલો અતિસાર એકદમ બંધ કરવો ઉચિત નથી. કારણ ઘણીવાર જઠરમાં સડેલું અન્ન ઉલટી વાટે બહાર નહિ નીકળતાં ગ્રહણીમાં થઇ નાનાં આંતરડાંમાં ઉતરે છે, તેથી બેચેની, પેટમાં દુખવું, ઝાડો થવો વગેરે ચિહ્નો દેખાય છે. જો આવું સડેલું અન્ન ઝાડા વાટે બહાર નીકળી ન જાય, તો તેથી પેટ ફુલી જાય છે, તથા ફેર, બેચેની, ચુંક વગેરે ભયંકર ચિહ્નો થાય છે. આ વખતે રેચક દવાઓ વાપરવી જોઇએ. રેચક દવાઓમાં કેલોમેલ, મેગ્નેશિયા સલ્ફસ, એરંડીઉં વગેરે દવાઓ ઘણી ઉપયોગમાં આવે છે. કેલોમેલ આપવાનું હોય તો, થોડા પ્રમાણમાં નહિ આપતાં પાંચ ગ્રેનના ડોઝમાં

આપવું. જેથી થોડા ડૉઝમાં આપવાથી જે જરા જરા ઝાડો થાય છે, તથા પેટમાં મરોડ, ચૂંક, વગેરેનો જે ભાસ થાય છે; તે નહિ થતાં સઘળા આંતરડામાંથી તેમાં વિશેષે કરીને નાનાં આંતરડાંમાં જલદી સાફસુફ થઈ સડેલો તથા ગધાતો મળ નીકળી જાય છે. તે સિવાય કેલોમેલ આંતરડાંમાંથી જંતુનો નાશ કરનાર પદાર્થ હોવાથી સડેલા અન્નથી ઉત્પન્ન થએલા જંતુનો પણ નાશ થાય છે. જ્યાં કેટલીવાર વિચિત્ર પ્રકૃતિને લીધે કેલોમેલ આપી શકાતું નથી, ત્યાં મેગ્નેસિયા સલ્ફસ ગરમ પાણી સાથે આપવું આ બને કરતા આવા અતિસારના વિકારમા એરડીઉ ઘણું સારૂ ઉપયોગમા આવે છે એરડીઆથી કેલોમેલ કરતાં પણ આંતરડાં વધારે જલદી સાફ થાય છે. તથા આંતરડામાં શ્લેષ્મલ ત્વચાનો દાહ શાંત કરવા માટે શામક તરીકે મોટો ફાયદો થાય છે. એરડીઉ આપવાની ઉત્તમ રીત નીચે પ્રમાણે છે. એક ૭ ઔંસ પ્રવાહી પદાર્થ માય તેવી બાટલી લેવી. તેમા પ્રકૃતિ પ્રમાણે એક અથવા દોઢ ઔંસ એરડીઉં નાંખી, તેનાથી બમણું દૂધ નાંખવું. પછી બાટલીને બુચ લગાવીને તેને ખુબ જોરથી હલાવવી. જેથી એરંડીઉં તથા દૂધ મિશ્ર થાય છે; તથા તેમાં એરંડીઆની વાસ નહિ આવવાથી પીના અડચણ પડતી નથી. આ પ્રમાણે આંતરડાં એકવાર સાફ થઇ ગયાં છતાં પણ જુલાબ થતો હોય, અને તે ઉપર સ્વભાવિક રીતે કોઇ પણ દબાણ નથી, તેમ જણાય તો તે બંધ કરવો જોઇએ.

આ સિવાય પ્રથમ કહ્યા પ્રમાણે ખોરાકની વ્યવસ્થા પણ બરાબર રાખવી જોઇએ. જો પિત્ત અગર અનામક પિંડ રસનો ભાગ કમી હોય, તો તે રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં પહોંચે, તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. કોઈ કોઈ વાર ખાવાના પદાર્થમાં વિષમસ પદાર્થ આવવાથી પણ અતિસાર થાય છે. આ વખતે ડૉકટરની સલાહ લેવી તે સારી છે. કેટલીવાર જોઈએ છીએ તો એકાદ મનુષ્યને મોંમાં કોળીઓ મૂકયો, કે તરતજ દિશાએ જવું પડે છે. આ વિકારમાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ટિંકચર ઓપાઈ વગેરેનો ઉપયોગ કરી જોવો. સિવાય પોટાશ બ્રોમાઇડ, જટામાંસિ વગેરેનો ઉપયોગ પણ કરી જોવો. કોઇવાર કોઇ પણ દવાથી ટેકી લાગતી નથી. આ સમયે જમ્યા

પહેલાં લાયકર આર્સેનીકેલીસ $\frac{1}{2}$ થી ૧ ટીપું લેવાથી ફાયદો થાય છે.

કેટલીકવાર નાના આંતરડાંમાં શ્લેષ્મલ ત્વચા જતી રહેવાથી આંતરડામાં ઉત્પન્ન કરતા રસના પિંડ બગડી જાય છે, તથા અન્ન નહિ પચવાથી અતિસાર થાય છે, જેને " સ્પ્રૃ " કહે છે. આ વિકારમાં રોગી દિવસે દિવસે દુર્બળ થતો જાય છે, તથા તેને ક્ષય થવાનો સંભવ હોય, તેવું લાગે છે. આવે વખતે પથ્ય કાળજીપૂર્વક પાળવી જોઈએ. આ રોગ મટવો મુશ્કેલ પડે છે.

સંગ્રહણી:—એટલે અતિસારથી ચડીયાતો વિકાર કહીએ; તોપણ ચાલે, નાનાં આંતરડાંમાં જીર્ણ દાહ ચાલુ રહેવાથી આ રોગ થાય છે. તે સિવાય બીજા જુદાં જુદાં ઘણાં કારણો હોય છે. પરતુ અતિસાર મટાડવાની બરાબર તજવીજ નહિ થવાથી તથા નાનાં આંતરડાં પૂર્વ સ્થિતિએ આવે તે પહેલાં પાચન ન થાય, તેવું અન્ન ખાવાથી ખાસ કરીને આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિકારમાં મુખ્યત્વે કરીને નાનાં આંતરડાંને શક્તિ આવે, તેમ તેમાંના જુદા જુદા પિંડ પોતપોતાનું કામ યોગ્ય રીતે કરી શકે, તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. આ રોગમાં ઇપીકેક, કુડા, રૂઇ, બિલીનાં ફળ, તેમજ બાળહરડે, બડિસાપ તથા સુંઠ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી, એરંડીઆમાં તળી તેમાંથી પોણો તોલો સાકર સાથે ફાકવું. અગર ધાન્ય પંચક, કુટજ ચૂર્ણ, બિલ્વફલાદિ ચૂર્ણ, દાડમાદિ ચૂર્ણ વગેરે ઔષધિનો જરૂર પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો. કેટલીકવાર ક્ષાર રેચક (સલાઇન) ઔષધિનો સારો ફાયદો થાય છે, આંતરડાંમાં રસ ઉત્પન્ન કરનાર શક્તિ કમી થવાથી આવિકાર થયો હોય તો શક્તિ વધારવા માટે ઝેરકચોળાં, ધંતુરો, તેમજ તિક્ત પૌષ્ટિક દવાઓ (બિટર ટોનિક્સ) નો સારો ઉપયોગ થાય છે. આ દવાઓ સહિત ખોરાકની વ્યવસ્થા ઉત્તમ રીતે થવી જોઇએ, તે લક્ષમાં રાખવું.

મલાવરોધ:—આંતરડાંના વિકારો પૈકી ઘણીવાર જણાઇ આવતો મલાવરોધનો વિકાર છે. કેટલાક લોકો મલાવરોધથી એટલા બધા કંટાળી ગયા હોય છે, કે રોજ રોજ જુદી જુદી જાતના રેચ લીધાથી પણ ગુણ નહિ લાગવાથી વૈદ તથા ડૉક્ટરોને દોષ દે છે. પરંતુ કોઇ કારકુન પોતાની લેખણ

કાન ઉપર ચઢાવી મારી લેખણુ ક્યાં કરી શોધે છે, તેવીજ ભૂલ આ લોકો કરે છે. ઘણું કરીને પાચનક્રિયામાં કંઈ પણ બિગાડ થાય, એટલે ખાસ કરીને આ ચિહ્ન જોવામાં આવે છે. સેંકડે સાઠથી પોણોસો માણસો આ વિકાર સંબંધી હમેશાં બરબડતા માલમ પડશે. આ રોગ શરીરના બીજા રોગોને સૂચવતા હોય છે, એટલે કે બીજા વિકારોનું પૂર્વ ચિહ્ન હોય છે. આનાં ઘણાં કારણો હોય છે. યકૃત્, નાના આંતરડામાંની અંદરની બાજુ તેમ મોટા આંતરડામાંના જુદા જુદા રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ વગેરે પોતપોતાનુ કામ બરાબર કરી શકતા નથી, તેનું આ ચિહ્ન હોય છે. મલાવરોધ થવાથી શરીરને અનેક પ્રકારનાં પરિણામ ભોગવવાં પડે છે, કારણ મળ આંતરડાંમાં એકઠો થવાથી વિષમય* પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે રૂધિરમાં મિશ્ર થઈ આખા શરીરમાં ફરવાથી સર્વે ઠેકાણે તેનું પરિણામ એ આવે છે, કે તે તે ભાગ અગર ઇંદ્રિયો પોતપોતાનું કામ કરવાને અશક્ત થાય છે. જેથી અરૂચિ, ઉબકા, ઉલટી, માથુ દુખવું, અગ ગરમ થવું, ઇત્યાદિ ચિહ્નો થાય છે. આમાં જે કારણ હોય છે, તેની સાથેજ મૂળસંબધ હોય છે; માટે કારણ શોધી કાઢી તે દૂર કરવું.

આંતરડાંમાં મળ એકઠો થયો હોય, તો રેચક દવાઓ આપી કાઢી નાંખવો. રેચક દવાથી ફાયદો નહિ થતો હોય, તો બસ્તિ આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. બસ્તિ આપવી હોય, ત્યારે પ્રથમ ઔંસ દોઢ ઔંસ દિવેલ પીચકારીથી ગુદામાં નાંખ્યા પછી માત્ર ગરમ પાણી અથવા તેમાં કપડાં ધોવાનો સાબુ મિશ્ર કરી તેની બસ્તી આપવી. આમ કરવાથી પિચકારીથી

---

* પ્રોફેસર મેશનીકૉફનું એવું કહેવું છે, કે મોટાં આંતરડાંવાળાં પ્રાણી જેવાં કે ગાય, ભેંસ, મનુષ્ય, વગેરેના કરતાં નાના આંતરડાંવાળાં જેવાં કે પક્ષી, મગર, કાચબો વગેરે લાંબો કાળ જીવે છે, કારણકે મોટાં આંતરડાંમાં જેટલો મળ રહી શકે છે, તેટલો નાનાં આંતરડાંમાં રહી શકતો નથી. તે સિવાય મોટાં આંતરડાંમાં તે મળ સડી જવાનો પણ વિશેષ સંભવ હોય છે; તેથી મળ સડવાથી ઉત્પન્ન થતું વિષમય દ્રવ્ય (ટોમેન્સ) રક્તમાં ગયાથી લાંબા કાળ સુધી જીવન ટકવામાં હરકત આવે છે.

નાખેલું દિવેલ મળના ગઠ્ઠાની આજુબાજુ જ્યાં ત્યાં પેસવાથી મળ નીકળવાનું સુગમ થાય છે. જો પેટ વાયુથી ફૂલી ગયું હોય, તો તે દૂર કરવા માટે ઉપર કહેલા માત્ર ગરમ પાણીમાં થોડો હીંગનો અર્ક અગર ટરપેનટાઇન નાંખી બસ્તિ આપવી.

ઘણીવાર આંતરડાંમાંના સ્નાયુના બંધ શક્તિહીન અથવા મેદ થવાથી મલાવરોધ થાય છે, જેથી આંતરડાંની તૃણજલુકાગતિ બરાબર થતી નથી. આથી આંતરડાનાં સ્નાયુને તથા જ્ઞાનતંતુને શક્તિ આવે, તેવી દવાઓ આપવી જોઇએ. પરંતુ તેની પૂર્વે રેચક આપવો જોઇએ; કારણકે રેચક આપી ગંઠાઇ ગએલો મળ બહાર કાઢયા સિવાય આ દવાથી ફાયદો થતો નથી. તેથી રાત્રે સુતી વખતે પિલ કોલોસિન્થ તથા બ્લ્યુપિલની બબે ગ્રેનની ગોળી કરી ખાવી, તથા સવારે વીલાયતી મીઠું લેવું. નસોતર, હરિતિકા વગેરે આપવાથી ગંઠાએલો મળ બહાર પડે છે. ત્યારબાદ સૌમ્ય તથા સારક દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. જેવી કે કેસકેરા, સેગ્રેડા, એળીઓ, ત્રિફળાદિચૂર્ણ, સોનામુખી વગેરે તથા તેની સાથે શક્તિ માટે નક્સવોમિકા વગેરે આપવું.

કેટલીક દવાઓ એવી હોય છે, કે તેનાથી પ્રથમ રેચ લાગે છે. પછી મળનો અટકાવ થાય છે. જેવાં કે પિલ, હ્રિઆ, દિવેલ, હરડે વગેરે. આવી દવાઓ જ્યાં મળ બહાર કાઢી નાંખી સંગ્રહણી બંધ કરવાને ઉપયોગમાં લેવાય, ત્યાં સારો ફાયદો થાય છે. આંતરડાંનાં સ્નાયુની શક્તિ કમી થઇ હોય, તેમાં પિત્તવાહી દવાઓ આપવી, જેમકેઃ–પિલએલોઝ, પોડોફાઇલિન, કેલોમેલ, એકસ્ટ્રકટ, હાર્યોસિમસ; આ સર્વે પદાર્થની ગોળીઓ કરીને આપવી. અગર સોડા સલ્ફેઇટ જેવો પિત્ત કાઢી નાંખનાર ક્ષાર આપવો. અગર ખનીજ ઝરાનાં પાણી આપવાં. જેવાં કે હનિયાડિ જેનોસ, ફ્રેડ્રિકશાળ, એપેંટા, કાર્લ્સબાડ વગેરે. આ બધી દવાઓ કેટલાક દિવસ લીધા પછી તેનો રેચક ગુણ કમી થાય છે, તેથી વિશેષ પ્રમાણમાં આપવાં જોઇએ. જ્યારે મલાવરોધ, પેટ અગર આંતરડાંની અંતરત્વચાની અશક્તિથી થાય છે ત્યારે તે સ્થાન ઉપર વિદ્યુત પ્રયોગ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

જો નબળાઈ હોય, તો રેચક દવાઓ સાથે લોહનો કોઈ પદાર્થ દવાના રૂપમાં આપવો. જેમકે લોહભસ્મ સાથે ત્રિફળાદિ ચૂર્ણ આપવું. અગર પીલ-એલોઝએટફેરી આપવું. આ વિકાર પુરૂષ કરતા સ્ત્રીઓમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. કસરતનો અભાવ, બેસી રહેવાની ટેવ, જમવામાં અમિતાહારપણું, તેમ શુદ્ધ હવાનો અભાવ વગેરે બાબતોથી સ્ત્રીઓમાં આ વિકાર વધારે જોવામાં આવે છે. આ વિષય એવો મોટો છે, કે તે ઉપર ઇલાયદું પુસ્તક છપાવી બહાર પાડી શકાય. પરંતુ અત્રે આથી વિશેષ ચર્ચા કરવાની સોઇ નથી. તાત્પર્ય એટલુંજ છે, કે મલાવરોધ કિયા કારણથી થયો, અગર થાય છે, તેનો સંપૂર્ણ તપાસ કરી તે પ્રમાણે વ્યવસ્થા કરવાથી વિશેષ ભય લાગવાનું કારણ નથી.

આ પ્રમાણે મલાવરોધ દૂર થાય, એટલે તેના દબાણથી થનાર વિકારો જેવા કે પેટ ફૂલી જવું, જઠર શૂળ, નિદ્રાનો નાશ, સ્વપ્નાવસ્થા, ચેન ન પડવું વગેરે ચિહ્નો પોતપોતાની મેળે દૂર થાય છે.

આંતરડામાં ચુંક આવવી:—આતરડામાં અપચો થવાથી જે ત્રાસ ભરેલું ચિહ્ન દેખાય છે, તે ચુક કહેવાય છે. પાછળ કહ્યા પ્રમાણે કારણો દૂર કર્યાથી ચુક મટે છે. તથાપિ કોઇ કોઇવાર કારણનો પત્તો નહિ મળવાથી રોગી બહુ કષ્ટ પામે છે. આ વખતે ચુકની ચિકિત્સા નીચે લખેલા ધોરણ પર કરવી. મળનો અટકાવ થયો હોય તો દિવેલ જેવી સારક દવા આપી અગર બસ્તિ પ્રયોગ કરી આંતરડામાંથી મળ કાઢી નાંખવો. પિચકારીમાં એરંડીઉં, ટરપેનટાઇન, હિંગ વગેરે રેચક દવાઓ તથા વાયુ હરનાર દવા-ઓનો ઉપયોગ કરવો, ચુકની સાથે અતિસાર હોય, તો અતિસાર બંધ કરવાની વ્યવસ્થા કરવી, એટલે ગ્રાહક દવાઓ પેટમાં આપવી, અગર તેવી દવાઓની પીચકારી આપવી. સાધારણ ઉપાયોમાં ચૂક મટાડવા માટે પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર લગાવવું; અથવા દિવેલ લગાવી ગરમ ગરમ પોટિસથી શેક કરવો.

કેટલીવાર ઉપર કહેલી દવાઓ કરતાં છતાં ચૂક કમી નહિ થતી હોય, અને રોગી એક સરખો ટળવળતો હોય, તે વખતે સર્વોત્તમ ઉપાય અફીણનું

સત્વ (મોર્ફિયા) છે. આ માત્ર સારાસાર વિચાર કરીનેજ આપવી, કારણ જો કે આ દવા વિષમય છે, છતાં તેના યોગ્ય પ્રમાણમાં તથા યોગ્ય સમયે ઉપયોગ કરવાથી પુષ્કળ ફાયદો થાય છે. તેથી આનો ઉપાયોગ સમજદાર માણસના હાથે કરવો.

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીએ એક ઠેકાણે લખ્યું છે કેઃ-

વછનાગ જેવો ઝેરી પદાર્થ પણ કુશળ અનુભવી મનુષ્યના હાથે અતિ ઉત્તમ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

અવષ્ટંભના કારણથી ચૂંક થઈ હોય, ત્યારે મોર્ફિયાનો ઉપયોગ કર્યાથી તાત્કાલિક થોડો વખત સારૂં લાગે ખરૂં પરંતુ ચુકનું કારણ જે અવષ્ટંભ છે, તે નહિ મટવાથી ચુક ફરી ઉપડે એટલુજ નહિ પણ વધે પણ ખરી. જેથી પ્રથમ અવષ્ટંભ દૂર કરવાની વ્યવસ્થા કરવી. ચુક મટાડવા માટે મોર્ફીયા આપવું પડે તો મ્હોં વાટે આપવા કરતાં ત્વચા વાટે પીચકારીથી આપવું વધારે સારૂં છે. આ કાર્ય માટે તેની યોગ્ય પ્રમાણમાં ટિકડીઓ તૈયાર મળે છે. આવી એક ટીકડી ૫ થી ૧૦ ટીપાં ડિસ્ટીલ્ડ વૉટર (શુદ્ધોદક) માં ઓગાળી દુખતા ભાગની આજુબાજુ ત્વચામાં પિચકારી વાટે દાખલ કરવી. ચુક ઉપર ઘણી દવાઓ હોય છે; પરંતુ કારણ પ્રમાણે તેની યોજના કરવી જોઈએ. જેમકે ઇન્ટેસ્ટાયનલ ઑબસ્ટ્રક્શન થવાથી પણ ચુંક આવે છે. આ વખતે રેચક દવાઓથી તલમાત્ર ફાયદો નહિ થતાં ઉલટું પ્રાણ જાય તેવું થાય છે. કારણ આ રોગમાં આંતરડાં બેવડાં થઇને તેની આંટી પડી જાય છે. જેથી ઉપરનો મળ નીચે ઉતરી શકતો નથી. અને આવી વખતે જુલ્લાબ આપવાથી પેટ ફૂલી જઇ પ્રાણ જતો રહેશે તેમ લાગે છે. તેજ પ્રમાણે ગમે તેટલા વાતઘ્ન અથવા શૂળઘ્ન ઉપચારો કર્યા છતાં પણ કાંઇ પણ કાયમનો ફાયદો થતો નથી. જેથી આ વિકારમાં આંતરડાં સરલ કરવા માટે પુષ્કળ ઓલિવ્ઙ ઑઇલિ ગુદા માર્ગે પીચકારીથી આપવું. આટલું કરતા છતાં પણ આંતરડાં સરલ ન થાય, અને થોડો પણ મળ બહાર નહિ પડે તો શસ્ત્રવૈદની સલાહ અને મદદ લેવી ઉચિત છે.

આંતરડાંની સ્થિતિસ્થાપકતાઃ—ઘણીવાર જેમ જઠર પહોળું

થાય છે, તેમ આંતરડાં પણ પહોળાં થાય છે. આમાં આંતરડાંની સંકોચક શક્તિ કમી થાય છે. આ દરદમાં સ્ટ્રિકિનઆ જેવી આંતરડાંના સ્નાયુની શક્તિ વધારનાર દવા આપવી જાઇએ.

મૂળ વ્યાધિ–હરશ:—ઉપર જણાવ્યા મુજબ મળનો અવરોધ થવા માટે અને દસ્ત સાફ ના ઉતરે, એટલે તે મનુષ્યને કરાંઝવું પડે છે. યકૃત્ બરાબર કામ ન કરી શકે તેથી પોર્ટલ વેઇનની શાખાઓમાં રૂધિરાભિસરણ કમી થાય છે. ગુદાદ્વાર આગળની રક્તવાહિનીઓ (પોર્ટલ વેઇનની શાખાઓ) રૂધિરથી ભરાઈ જાય છે, તેથી તણાય છે. આ વખતે કરાંઝવાથી તે વધારે તણાય છે, જેથી ગુદાદ્વાર આગળ સોજો આવે છે. કેટલીક વાર વિશેષ તણાયાથી ફુટી જઇ તેમાંથી રૂધિર નીકળે છે, આવા વિકારને મૂળ અગર હરશ કહેવાય છે. આ દરદમાં મૂળ કારણ જે યકૃત્ છે, તે બરાબર કામ કરી શકે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. તેમ મળ સૂકાઇને એટલો કઠણ થાય છે, કે બહાર નીકળતી વખતે ગુદા આગળ દબાણ થઇ રૂધિર નીકળે છે, તથા વેદના થાય છે. માટે જેથી મળ નરમ રહે, તથા સાફ નીકળે તેવી ગોઠવણ હોવી જોઇએ. યકૃત્ સુધારવાથી મળ સુધરે છે. કેટલીક વખત આ રોગ એટલો બધો વધી ગએલો હોય છે, કે તે જગાએ શસ્ત્રવૈદની મદદ લેવી પડે છે.

પથ્ય:—આંતરડાનાં વિકારમાં જે જે અવયવ નાદુરસ્ત હોય, તે તે અવયવને પૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળે, તેવું અન્ન લેવું જોઇએ. તે મુખ્ય બાબતજ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. જેમકે અતિસારમાં હલકુ તથા પાચન થાય તેવું અન્ન આપવું. ચરબીવાળુ અન્ન બધ કરવું. જો અતિસાર અપચાથી હોય, તો દૂધ તથા ચૂનાનું નિતરૂં પાણી અગર દૂધ અને સોડાવોટર આપવું. જો અતિસાર પ્રથમ કહેલા ત્રણ રસ અપૂર્ણ રીતે તૈયાર થએલા તેને લીધે હોય, તો કૃત્રિમ રીતથી પાચન કરેલું અન્ન આપવું. તેમ અતિસાર તથા સંગ્રહણીમાં છાશ અતિ ઉત્તમ ઉપાય છે. પણ છાશ સારી રીતે તૈયાર કરેલી હોવી જોઇએ અન્ન માર્ગના સર્વે વિકારો તેમાં વિશેષે કરીને આંતરડાંના વિકારોમાં છાશ અતિ ઉત્તમ છે. જો બધકોશ હોય, તો તે શા કારણથી

થએલ છે, તેની શોધ કરવી. મિષ્ટ પદાર્થ થોડા દિવસ સુધી નહિ આપવા. કપોટીવાળી ભાખરી માત્ર આપવી, તથા છાશ પાવી. તેમ તાજી શાક-ભાજી, અંજીર, દ્રાક્ષ, કેળાં વગેરે ફળફળાદિનો ઉપયોગ કરવો.

ચહા, કૉફી તથા અફીણની ટેવ પાડવી નહિ. હમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફરવું. આ રોગમાં ખાસ કરીને પેટના સ્નાયુને શ્રમ પડે, તેવા પ્રકારની કસરત કરવી. એક સરખું બેસી રહેવું નહિ. જે જે પ્રકારની કસરતથી પેટના સ્નાયુને શ્રમ પડે, તે સર્વે પ્રકારની કસરત અગ્નિમાંદ્ય તથા યકૃતના વિકારને દૂર કરે છે. કારણ કસરતથી આંતરડાં, યકૃત, જઠર, વગેરે પેટની ઇંદ્રિયોના સ્નાયુ બલવાન થાય છે, તથા તેથી તેના અવયવની ક્રિયા સરળ રીતે ચાલવાને ઠીક પડે છે. આવી કસરતના જુદા જુદા પ્રકાર હોય છે. (૧) બંધકોશ હોય, તેવા માણસે ઉભા રહી પોતાનું શરીર જમણી તથા ડાબી તરફ ફેરવવું, અગર આગળ કે પાછળ વાંકુ વાળવું. (૨) સવારે ઉઠયા પછી પેટ ચોળાવવું, તે માટે હાથ અગર એકાદ ધાતુનો ગોળો કરી, તેનો ઉપયોગ કરવો; અને મોટાં આંતરડાંની શરૂઆતથી તેના છેડા સુધી તે દિ-શામાં ચોળાવવું. આથી બધકોશવાળા માણસોને સારૂં લાગે છે કેટલાકને સૂતી વખતે અગર સવારે ઉઠયા પછી તરતજ ગરમ પાણી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. દસ્ત સાફ થવા માટે રોજ રોજ જુલાબ કે પિચકારી લેવી નહિ; કારણ આમ કરવાથી આગળ ઉપર તેની ટેવ પડી જાય છે, તેથી તે સિવાય દસ્ત સાફ ઉતરતો નથી. હમેશાં નિયમિત સમયે મળશુદ્ધિ માટે જવાની ટેવ પાડવી. જ્યારે દિશાએ જવાની હાજત હોય, ત્યારે તે દાબી દેવાની કેટલાકની જે ટેવ છે, તે તેમણે બિલકુલ છોડી દેવી જોઇએ.

“ न वेगान् धारयेद्धिमान् जातान् मूत्रपुरीषयोः ॥”

(चरक सं ता, सु. अ ७ वा.)

“ડાહ્યા માણસોએ પિશાબ કે મળશુદ્ધિની હાજત થાય, તો દાબી દેવી નહિ.”

વાગ્ભટ પણ એમ કહે છે, કે મળમૂત્રની હાજત થઈ, એટલે ઈતર કામમાં જોડાવું નહિ.

(न वेगितोऽन्य कार्यः स्यात् ।

(वा. सू. अ. २ रा.)

કેટલાકને બીડી અગર હુક્કો પીધા સિવાય સવારમાં દસ્ત સાફ ઉતરતો નથી. મુબઇ સરખા શહેરમાં તબાકુ પ્રમાણે ચહાનો ગરમ પ્યાલો પીધા સિવાય દસ્ત સાફ ઉતરતો નથી. આ બધું હાનિકારક ટેવનુ પરિણામ હોય છે. બનતા સુધી સાદા ઉપાયથી બધકોશ્ચ દૂર થાય, તો ભારે ઉપાય લેના નહિ.

અત્યાર સુધી પાચનક્રિયાના માર્ગમાં થતાં લક્ષણો તથા તેની ચિકિત્સાનો નિર્ણય કર્યો. હવે અપચાથી થનાર સર્વ શરીર ઉપરના લક્ષણોની ચિકિત્સાના વિષે નિર્ણય કરીએ.

નિરક્તતા:—જ્યારે શરીરને જરૂરી દ્રવ્ય યોગ્ય પ્રમાણુમાં નથી મળતું ત્યારે નિરક્તતા થાય છે. જેથી પાચક રસ તૈયાર કરનાર પિંડને રક્તનું પોષણ જોઇએ તેટલું નહિ મળવાથી અગ્નિમાંદ્ય થાય છે. અગ્નિમાંદ્યથી પાચન થતું નથી; અને તેથી અન્નનો રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી. તેમ જે કોઈ થાય છે, તે અપૂર્ણ હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે નિરક્તતા થાય છે. અને મનુષ્ય ફિક્કુ દેખાય છે. તેની સર્વ શક્તિ ઓછી થાય છે; તેથી અગ્નિમાંદ્ય અધિકાધિક થવામાં સહાય મળે છે. આ પ્રમાણે આ ઘટમાળ ચાલુ રહેવાથી રોગી દિવસે દિવસે અશક્ત થાય છે. તેના શરીરમાં બિલકુલ શક્તિ રહેતી નથી. આવે વખતે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય તથા ખાધેલું અન્ન પાચન થાય તેવી દવાઓ વાપરવી. જો યકૃતના બિગાડથી નિરક્તતા થઇ હોય, તો ધાત્રી લોહનો ઉપયોગ કરવો; અથવા થોડા પ્રમાણુમાં માત્ર લોહની કોઇ પણ દવા લેવી. પાચન ક્રિયામાં કિયો બગાડ થયો છે, તેની શોધ કરી તેની ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવી, તથા રોગીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો.

મસ્તક શુળ:—આ વિકારનું કારણ પણ શોધી કાઢવું. કોહવાણથી મસ્તકશુળ થયું હોય, તો કોહવણ બંધ થાય, તેવા ઉપાયો યોજવા. કોહવાણમાં ઘણીવાર જઠર તેમજ આંતરડાંમાંનાં વિષમય પદાર્થ કાઢી નાંખવા

માટે અનુક્રમે ઉલટી તથા જુલાબ થાય, તેવી દવાઓ આપવી જોઇએ. મસ્તકશૂળમાં સુંઠ, મેન્થોલ, સાબરશિંગ, બરફ વગેરે સ્થાનિક ઉપચાર કરાય છે. પરંતુ કારણ દૂર કર્યા સિવાય તેનો વિશેષ ફાયદો થતો નથી. જઠરના અપચામાં મસ્તકની પાછલી બાજુએ તથા નાનાં આંતરડામાં અપચાને લીધે મસ્તકની આગલી બાજુએ દુખે છે. તેથી જેવી સ્થિતિ હોય, તે પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવી.

નાવિક રક્તપિત્ત—સ્કર્વી:—આ રોગ ખલાસી લોકો જેમને કેટલાક માસ પર્યંત સમુદ્રમાં પ્રવાસ કરવો પડે છે, તથા તે વખતે તાજી શાકભાજી, લીંબુ વગેરે પદાર્થ ખાવામાં આવતાં નથી, તેઓમાં જોવામાં આવે છે. તે ઉપરથી તેને નાવિક રક્તપિત્ત નામ આપેલું છે. આ વિકારમાં રક્તની સ્થિતિ બરાબર નહિ હોવાથી ફિકાશ આવે છે. અવાળું પોચાં પડે છે, અને કાળાં થઇ જાય છે. કોઇ કોઇવાર અવાળુ સડી જઇ તેમાં ચાંદા પડે છે, અન્ન ચવાતું નથી, મ્હોંમાં દુર્ગંધ આવે છે, અવાળુમાંથી રક્ત પડે છે; તથા તે થૂંક સાથે મિશ્ર થાય છે, અને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. રોગીને તેનો પત્તો લાગતો નથી; તેથી તે ગભરાઇ જાય છે. જ્યાં ત્યાં ઇંદ્રિયોમાં રક્તનો સંચય થાય છે પગ ઉપર ભૂરા રંગનાં ચકામાં દેખાય છે. ચામડીની અંદર પણ રક્ત ભરાઇ જાય છે; જેમાં ચાંદાં પડે છે પગ ઉપર સોજા આવે છે, તથા બંધકોશ થાય છે. એકંદર રીતે જુદી જુદી રીતના શાકભાજી માંસરસ વગેરે પદાર્થ ખાવામાં નહિ આવવાથી તેમાં રહેલા ક્ષાર શરીરને નહિ મળવાથી રક્ત બિલકુલ બગડી જાય એટલે કે હાડકાં પણ નિર્બળ થાય છે. કારણ હાડકાંને જરૂરી જુદાં જુદાં દ્રવ્ય આ રક્તમાંથી મળી શકતાં નથી. આ વિકાર માટે ઉપાય કર્યા પહેલાં તે શાથી ઉત્પન્ન થયો છે, તે પ્રથમ ખોળી કાઢવું જોઇએ. માટે પાચનક્રિયામાં જો કાંઈ બિગાડ થયો હોય, તો તેનું કારણ દુર કરવું. જે દ્રવ્યની અપૂર્ણતાથી રક્તની આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ હોય, તે દ્રવ્ય યોગ્ય પ્રમાણમાં મળે તેવી તજવીજ કરવી. આ માટે જેમાં કેલ્સિયમ અગર પોટાશિયમ ક્ષાર આવતા હોય તેવા પદાર્થ ખાવામાં વાપરવા. જેમકે લીંબુ, દાડમ, આંબલી, જાંબુ, બોર, માંસબી, ગાજર, કાલીંગડાં વગેરે જુદાં જુદાં ફળફળાદિ, તથા મૂળાનાં પાંદડાંનો

રસ, તથા કોબીજ, કૉલી ફ્લાવર, પટાટા, ડુંગળી, દૂધી, કોળું વગેરે તાજી શાક ભાજી તથા સારૂ અન્ન, માંસરસ, દૂધ, છાશ, વગેરે પદાર્થ ખાવામાં આપવા.

મ્હોંમાં પડેલાં ચાંદાં મટાડવા તથા દુર્ગંધિ નાશ કરવા માટે દવાઓના કોગળા તેમ દંતધાવન ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો. અવાળુ પોચાં પડી તેમાંથી રક્ત નીકળતું હોય તો તેના ઉપર ટિંક્ચર કેટચ્યુ તથા ટિંક્ચર મર્હ સમ-પ્રમાણમાં લેઈ રૂ વતે લગાડવું. તેજ પ્રમાણે જરૂર જણાય તેમ લોહ, ક્વિના-ઇન, કેલ્શિયમ તથા પોટાશિયમના ક્ષાર કોડલિવ્હર ઑઇલ, માંસરસ, પોર્ટવાઇન વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

શરીર ઉપરનાં ચાંદા, બધકોશ, રક્તસ્ત્રાવ વગેરે લક્ષણો હોય, તો પ્રત્યેકની ચિકિત્સા કરી દવા આપવી. નાનાં બાળકમાં આ રોગ દેખાઈ આવે, તો બાળક દોઢ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેને સ્ટાર્ચ (શર્કરામય)વાળું અન્ન આપવું નહિ. મોસબીનો રસ દિવસમાં ત્રણ ભાગમાં તોલો, બે તોલા આપવો. બાળકને દૂધ ઉપરજ રાખવું. ચહા, સાકર વગેરે પદાર્થ આપવા નહિ. શરીરે બદામનુ તેલ, કોડલિવ્હર ઑઇલિ અથવા પેંક્રિઆટિક ઇમલ્શન લગાડવું. એકંદર રીતે પાચન ક્રિયા સુધારી રક્ત પૂર્વ સ્થિતિપર આવે, તેવી વ્યવસ્થા કરવી. જેથી આ વિકાર દૂર થશે.

મધુપ્રમેહ:—આ વિકારમાં પ્રથમ કહેલાં કારણોથી યકૃત્ અનામકપિંડ અગર મજ્જાતતુ બગડે છે, માટે જે જે કારણો દેખાય, તે તે કારણો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ વિકારમાં દવાનો ઉપયોગ કર્યા કરતાં અન્ન સબંધી પથ્યનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. દવાઓ પૈકી અફીણુ આ વિકારમાં મુખ્ય છે. અફીણથી યકૃતની જેવી હોય તેવીજ સાકર રક્તમાં મોકલવાની ક્રિયા બધ થાય છે, માટે અફીણ નહિ, તો તેનું સત્વ (કોડિઆ) આપવામાં આવે છે તેમજ સોમલ, અભ્રકભસ્મ, બગભસ્મ, ચંદ્રપ્રભા, જાબુનાં પાનનો રસ અથવા બીયાંની ભૂકી, સમાંગીનાં મૂળીઆં વગેરે ઉપયોગમાં આવે છે. સિવાય પથ્ય સારી રીતે પાળવી જોઇએ. સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ સાકર તથા જેમાં સ્ટાર્ચ અગર સાકર હોય તેવા પદાર્થ વર્જ્ય કરવા. જેમકે મેવા, મીઠાઈ, ગળ્યાં ફળફળાદિ, ચોખા, સાબુદાણા મધ, આરારૂટ, પટાટા વગેરે.

આમાંથી એકાદ પદાર્થની રોજની ટેવ હોય, તો એકદમ નહિ છોડતાં તેનો ધીમે ધીમે ત્યાગ કરવો. ગળપણ માટે સાકરને બદલે સેકેરાઇનનો ઉપયોગ કરવો. દૂધ લેવામાં હરકત નથી. જેને અડચણ ન હોય, તેણે માંસાહારપર રહેવું. ઘઉંમાંથી મેદો જુદો કાઢી થૂલાની ભાખરી ખાવા આપવી. તરસ મટાડવા માટે ફોસ્ફોરિક એસિડ, લીંબુનો રસ અથવા પોટાશ બાય ટારટરેટ પાણીમાં નાંખી પીવાને આપવું. ક્ષારવાળી જમીનમાંથી પાણી પીવું. છાશ પીવા આપવી. અનુકુળ હોય, તે પ્રમાણે કસરત કરવી. બધુ શરીર સારી રીતે ચોળાવવું, તથા મન શાંત રાખવું. આ પ્રમાણે અગ્નિમાંધમાં થનાર ચિહ્નોની ચિકિત્સાનો થોડો વિચાર આપણે કરી ગયા. આખરે એટલુંજ કહેવાનું કે પ્રતિબંધક ઉપાયો પ્રમાણે ચાલવાની દરેક મનુષ્યે વ્યવસ્થા કરવી, જેથી રોગ નિવારક ઉપાયની જરૂર પડતી નથી. બીજા પ્રકારના (રોગ નિવારક) ઉપાયો ઉપર આધાર રાખવો. એટલે એક સારા ઘરમાં ઉંદર, સાપ, વગેરે પ્રાણીને પ્રથમ દર પાડવા દઇ, તેને પૂરી નાંખવા માટે ઉદ્યોગ કરવો તેના સરખું હોય છે. તેથી જેમ બને તેમ પ્રથમની એટલે રોગ પ્રતિબધક યોજના પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. એકંદર પાચનશક્તિ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં રહે, તેવી કાળજી હોવી જોઇએ, જેથી આવા રોગથી બીક લાગવાનાં કારણો વધશે નહિ.

सारमेतच्चिकित्सायां परमग्नेश्च पालनम् ॥

આ ચિકિત્સાનો પરમ સાર એ છે કે જઠરાગ્નિનું પાલન કરવું. અર્થાત્ ખોરાક ખવાતો ને બરોબર પચતો રહે તે મુખ્ય સંભાળવું.



ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીમાં મળતાં આરોગ્ય, સુખાકારી અને વૈદકને લગતાં પુસ્તકો.

અકસ્માત વખતે મદદ અને ઈલાજ—
(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.)... કિંમત રૂ. ૦-૪-૦

અબળા સંજીવન—(કર્તા રા. રા. દેવશંકર મોતીરામ વ્યાસ.) રૂ. ૦-૮-૦

આરોગ્યતાનાં મૂળતત્ત્વો—(ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) રૂ. ૦-૩-૦

આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા—
(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) ... રૂ. ૦-૧૦-૦

ઔષધિકોષ—(કર્તા સ્વ. રા. રા. ચમનરાય શિવશંકર.) રૂ. ૧-૮-૦

ગર્ભપોષણ—(કર્તા ડૉ. ધનજીશા હોરમસજી મહેતા.) ... રૂ. ૦-૬-૦

ગૃહવ્યવસ્થા અને આરોગ્યવિદ્યા—
(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) ... રૂ. ૦-૧૦-૦

છોકરાંની આરોગ્યતા—(રા. બ. દોલતરામ કાશીરામ પંડિત.) રૂ ૦-૬-૦

મરકી વિષે ભાષણ—(ડૉ. ધનજીશા હોરમસજી મહેતા.) રૂ. ૦-૧-૦

મા ને દીકરી—(કર્તા રા. રા. હરિપ્રસાદ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) રૂ. ૦-૨-૦

માને શિખામણ—(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) રૂ. ૦-૬-૦

મેલેરિયા—(કર્તા ડૉ. હરિપ્રસાદ વ્રજરાય દેસાઈ.) ... રૂ ૦-૧-૦

માંદાની માવજત—(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઇ છત્રપતિ.) રૂ ૦-૨-૦

લોકોપયોગી શારીર વિદ્યા—
(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) ... રૂ. ૦-૪-૦

શહેરની આરોગ્યતા—
(કર્તા ડૉ. ચુનીલાલ ત્રીભોવનદાસ બહેરાવાળા.) ... રૂ. ૦-૦-૬

સાર્વજનિક આરોગ્યતા—(કર્તા શાસ્ત્રી નારાયણ ગીરધર ઠાકર) રૂ. ૦-૧-૦

સાર્વજનિક આરોગ્યતા—(કર્તા ડૉ. માર્કન્ડરાય માધવરાય દવે) રૂ. ૦-૧-૦

હિંદુસ્તાનની આરોગ્યતાનો સુધારો—
(કર્તા ડૉ. જોસફ બેન્જામીન બામનોલકર.) ... રૂ. ૦-૩-૦

આ સિવાય બીજા પુસ્તકો માટે એક પોસ્ટ કાર્ડ લખી મોટું પુસ્તકોનું કેટલોગ નીચેને સરનામેથી મંગાવો.

આસિ. સેક્રેટરી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટી-અમદાવાદ.